89

دکتر غیاث‌الدین جزایری

اسرار خوراکیها



کتابهای پرستو

اول خودشناسی بعد خداشناسی

من عرف نفسه فقد عرف ربه

Qui bien Connait bien se Porte

کسی که خودرا بشناسد بهتر زندگی میکند

چاپ اول تا پنجم این کتاب توسط مؤسسهٔ انتشارات
امیر کبیر انجام گرفته است

چاپ ششم ۱۳۴۳
چاپ هفتم ۱۳۴۴
چاپ هشتم ۱۳۴۶
کتابهای پرستو

خودشناسی

یا

اسرار خوراکیها

نگارش

دکتر غیاث‌الدین جزایری



چاپ این کتاب درمردادماه ۱۳۴۶ در چاپخانهٔ افست
زیبا پایان یافت

مقدمهٔ نویسنده

معمول است که هرنویسنده و مؤلفی درآغاز کتاب خود مقدمه‌ای مینویسد وباخوانندگان تعارف میکند.

من امروزمیخواهم‌ازتعارف کم کرده، برمبلغ بیفزایم وچند اندرز مفید از لابلای این کتاب‌خارج کرده و دراینجا بنویسم:

جوانی پایدار بایك تغذیهٔ خوب بستگی دارد.

پیری یك بیماری قابل علاج وقابل پیش گیری است.

فقط غذاهای لذیذ می‌توانند عمر انسان را دراز نمایند.

پرخوری چربی بدن را زیاد وطول عمر راکم‌میکند. عقل‌سالم دربدنهای‌جوان پیدامیشود.

عقربهٔ زمان بعقب برنمیگردد اما ساعتی‌که تند کار کند باید عقربه‌اش را برگرداند.

اگرسلامتی قابل خرید باشد محل فروش آن دکان‌های سبزی ومیوه‌فروشی است ، نه جای دیگر .

پیشرفت و موفقیت در کارها ارادهٔ قوی میخواهد و ارادهٔ قوی وقتی پیدامیشودکه شخص از یك روش صحیح درتغذیه استفاده‌کند.

من از بیمارانی‌که داروهای‌تلخ را باجبار میخورند میپرسم آیا بهتر نبود که غذاهای خوشمزه و لذیذ را بمیل میخوردید و مریض نمیشدید ؟

غذاهائیکه‌بغلط مقوی‌معرفی‌شده‌اند هنری جز تحریك موقتی و ضرر بعدی ندارند.

اسرار خوراکیها

ایرانیان قدیم با صول علمی، غذاشناسی آشنا بوده‌اند

روز بروز که علم غذاشناسی پیشرفت میکند صحیح بودن اصول غذائی ایرانیان قدیم و اجداد ما ثابت مشود .

درحال حاضر طرز تغذیهٔما ایرانیان از کشورهای اروپائی بهتر است و پیشرفت‌های علمی این امر را بهتر ثابت مینماید چنانچه‌ما ایرانیان کمتر از خارجیان گوشت میخوریم‌خوردن صدفها و خرچنگها و حلزونها ورطیل‌های دریائی‌بین مامعمول نیست .

خوردن سبزی و پیاز خام آنطور که نزد ما معمول است هنوز دراروپا معمول نشده است وفقط آنها باغذامعمولا یك سالاد میخورند که خوشبختانه اکنون در کشور ماهم معمول شده‌است .

این‌روش غذائی‌را ماازاجداد خودبارث برده‌ایم‌چنانچه یکی از مورخین بزرگ یونان در شرح حال داریوش کبیر

مینویسد : شاهنشاه و لشکریان او غذائی ساده دارند وبا هر لقمه از غذای‌خود کمی شاهی میل مینمایند وهمگی‌سالم میباشند وجای‌بسی تعجب است که بااین‌غذای ساده بسیار شجاع و قوی هستند .

اخیراً در اروپا در اثر توصیهٔ غذاشناسان مردم‌بجای دسر کمی پنیر میخورند و این کاری است که‌از قدیم در ایران معمول بوده‌است وخوردن لقمه‌ای نان‌وپنیر بعدازغذاهنوز دیده میشود .

یکی دیگر ازمحاسن‌تغذیهٔ ما ایرانیان ترشی‌زدن‌به غذا یا میوه‌های ترش بود . معمولا بخورشهای خود آلو ـ آلوچه ـ گوجه ـ لیموعمانی ـ سماق ـ انار ترش ـ ناردان ـ آبغوره ـ گردغوره و غیره میزدیم که متأسفانه اکنون روزبروز کمترشده وجای خود را به‌جوهر لیمو ـ گرد لیموهای مصنوعی و سرکه داده است .

اروپائیان لیموعمانی که‌یك‌محصول بسیارمفیداست‌ندارند وسماق‌را نمیشناسندو نمیدانندکه میتوان ازغوره و آبغوره در ترشی‌زدن بغذا استفاده‌کرد .

معمولا ترشی غذای‌آنها آبلیمو یا سرکه‌است.

بااندکی تأمل میتوانیم بگوئیم که سلامتی‌و موفقیتهائیکه درایران باستان‌اجداد ماداشته‌اند مرهون یك‌روش بسیار خوب تغذیه‌بوده است که هنوزهم آثارآن باقی است.

تمام‌افتخارات تاریخی ما نتیجهٔ داشتن‌سلامتی بودکه از تغذیهٔ صحیح‌بدست میامد.

اگر درگذشته‌توانسته‌ایم شرق‌وغرب‌را تصرف کنیم‌واگر

نوابغ ودانشمندانی درعلوم‌وفنون داشته‌ایم همگی حکایت ازاین
میکندکه خوب‌خورده و خوب‌زیسته‌ایم .

از تقلیدکورکورانه برحذر باشید

متأسفانه تقلید کورکورانه از تمدن
غرب روزبروز دربین‌ما بیشتر میشود
وکسانیکه چند روزی باروپا رفته و
بدون‌آشنائی با اصول تمدن غرب چند باری در رستورانها غذا
خورده‌اند میخواهند دراینجا همان دستورهای غلط معمول در
رستورانها را ترویج نمایند.

خوردن کالباس ـ سوسیسون و سایر قرمه‌ها و کنسروها
و همچنین خوردن مشروبات الکلی قبل و بعد از غذا سوقات
خطرناکی است که چند نفر بیسواد و بی‌اطلاع بایران ارمغان
آورده‌اند .

اشتباهات غذائی‌ما

حال که محاسن تغذیهٔ‌خودمانی‌واجداد
خود را دانستیم بدنیست کمی هم از
معایب آن‌صحبت کنیم واشتباهات غذائی خودرا تذکردهیم.

زیاد خوردن ترشی وسرکه

سابقاً که ما ایرانیان منافع بسیار
آب‌لیمو را نمیدانستیم،از ترشیهائیکه
با سرکه‌درست شده‌بود زیادمیخوردیم
و همین‌امر باعث ضعف قوای ما میشد ودچار کمبودموادمعدنی
میشدیم خوشبختانه اکنون‌خیار شور ومحصولات آب‌نمکی جای
آنرا گرفته و زیادشدن آب‌لیمو از مصرف زیادسرکه‌جلوگیری
کرده‌است و ماامیدواریم خوانندگان‌خودرادراین کتاب بااصول
علمی‌غذاشناسی آشنا کرده‌وازاینگونه‌اشتباهات‌جلوگیری‌نمائیم.(۱)

---

۱ ـ مقدارخیلی کم سرکه ضرری ندارد .

کم خوردن لبنیات با اینکه ایرانیان قدیم منافع بسیار زیاد محصولات شیری از قبیل ماست ـ پنیر و کشك را میدانستند و زیاد هم میخوردند معذلك اکنون مصرف ماست و پنیر و دوغ در بین ما زیاد معمول نیست وروز بروز کمتر میشود. ما در این کتاب و کتاب اعجاز خوراکیها منافع آنها را نوشته‌ایم و امیدواریم مورد توجه واقع شود ولی اینجا ناگزیر بایستی اعتراف کنیم که درحال حاضر وضع لبنیات ما خوب نیست.

وقتی پنیررا درآب نمك میاندازیم بهترین عناصر مفید آنرا که کلسیم است درآب حل کرده ودورمیریزیم و چیزی میخوریم که خواص درمانی ندارد.

خوردن ماستهای تقلبی و ترش شده هم مانند آبلیموهای تقلبی خطرناك و زیان آور است.

خوردن سرشیر و شیرزیادهم محصول تمدن امریکائی است که نه‌تنها مفید نیست بلکه ضررهای زیادی هم دارد.

سرشیر کلسترل خون را زیاد میکند وشیر کلیه‌ها را محکم کرده‌وتنبل مینماید و اخیراً امریکائیان متوجه‌شده‌اند که تلفات ازاین راه زیاد دارند.

دورریختن آب سبزیها پختن سبزی‌هاوحبوبات ودورریختن آب آنها نیز ازاشتباهات طباخی است که‌بایستی متروك‌شود.

پرخوری وکم خوری اگر بگوئیم زیادخوری و کم‌خوری وجود ندارد تصورمیکنیم سخنی برخلاف عقیدهٔ عمومی گفته‌ایم و ممکن است مورد اعتراض واقع شویم

فقط یك راستش‌را بخواهید پرخوری و کم‌خوری وجود ندارد
موضوع‌هست‌که میتوانیم بگوئیم وآن‌اینکه‌عده‌ای، بعضی‌ازغذاها
رازیادتر ازمقدارخوراکشان‌میخورند وپاره‌ای ازغذاها را اصلا
نمیخورند یاکمتر میخورند .

الآن‌که من این‌کتاب را مینویسم فصل زمستان است و
شلغم بحدوفور در سبزی‌فروشیها موجود است ولی بسیاری از
اشخاص را میشناسم که هنوز از این ریشهٔ مفید نخورده‌اند در
صورتیکه‌شمادر این‌کتاب خواهید خواندکه شلغم دارای روبیدم
است و عاملی‌است‌که دارای اشعهٔ رادیواکتیو میباشد ومخصوصاً
میتوانیم بشما مژده دهیم‌که محصول ایران‌مخصوصاً آنهائیکه‌در
قم-یزدوخراسان بعمل‌میاید ازاین گوهر شب‌چراغ‌مقدارفراوانی
داردوما بایستی‌حتماً درفصلش‌ازآن‌استفاده‌کنیم وگاهگاهی‌مختصر
ازآنرا بخوریم .

نظریهٔ خانم راندآن خانم‌راندآن یگانه عضو زن آکادمی
طبی کشور فرانسه بوده و بر کلیهٔ
مؤسسات‌علمی‌غذاشناسی‌آن‌کشور نظارت دارد .

این بانوی فاضله اکنون رئیس انستیتوی علمی‌غذاشناسی
و مدرسهٔ عالی تغذیه بوده و مدیر مجلهٔ علمی زندگانی و غذا
میباشد .

سال گذشته در روز مخصوص مطالعات غذائی که‌درواقع
جلسهٔ سالانهٔ غذاشناسان است هنگامیکه خانم‌راندآن میخواستند
مؤلف این‌کتاب را بحضار معرفی نمایند ایشان‌را بزرگترین
غذاشناس شرق خوانده‌و افزودند که‌من‌زبان فارسی نمیدانم ولی
کتاب‌اعجازخوراکیهارادیده وترجمهٔ‌قسمتی‌ازآنرا مطالعه‌کرده

ودستور چاپ آنرا در مجله داده‌ام.

قبل از آنکه مجذوب مطالب ومباحث آن شوم نام این کتاب مرا جذب کرد زیرا تصور میکردم هنوز شرقیان پای بند خرافات بوده ومعجزه را اعمال خارق العاده وغیر ممکن میدانند از طرف دیگر با مطالعات وسیعی که امروز خواص درمانی غذاها شده است ما غذاشناسان میتوانیم درك کنیم که نام اعجاز خوراکیها چه قدر بجاو بمورد انتخاب شده است.

این زن دانشمند که اکنون یکی از شخصیتهای بزرگ علمی است و چندین جلد کتاب علمی در رشته غذاشناسی دارد در مورد مؤلف این کتاب اینطور مینویسد:

من بنوبهٔ خود تصور میکنم که آقای دکتر جزایری موفق خواهند شد امور غذائی کشور باستانی ایران را مرتب کرده و مطالعات علمی خودرا تکمیل نمایند.

غذاشناسی برای همه عمومی کردن علم غذاشناسی وشناختن جیرهٔ غذائی انسان بنحوی که هر کس بداند چه باید بخورد و چه مقدار بخورد چندان مشکل نیست و میتوان این علم را از لابلای امور فنی وزوایای آزمایشگاه بیرون کشیده ودردسترس عموم طبقات قرارداد بدون آنکه اصطلاحات و قواعد علمی اشکالی برای درك آن ایجاد نماید.

این روزها در کشورهای مترقی بمنظور عمومی کردن این دانش قدمهای بزرگی برمیدارند وعلاوه بر کتب بزرگ علمی که همه ساله از طرف مقامات و سازمانهای علمی منتشر میشود جزوات کوچکی هم که درخور فهم عموم باشد انتشار میدهند واز روی این اسرار مهم طبیعت پرده بر میدارند.

روزنامه‌ها و مجلات هریك ستونی از نشریهٔ خودرا باین فن مفید اختصاص میدهند تا خوانندگان خودرا باآخرین اکتشاف ومطالعاتیکه برروی‌خوراکیها انجام‌میشود آگاه‌سازند ازطرف دولت مؤسسات علمی هم باکمك‌فیلم ، مردم‌خصوصاً اطفال‌را باین فن‌آشنا میسازند.

نقش‌رادیوو تلویزیون

نقش رادیو وتلویزیون بیش‌از سایر مؤسسات تبلیغاتی است زیـرا ایـن مؤسسات درکشور های متمدن ملی بوده و بدست مؤسسات و شرکتهای تجارتی اداره میشوند و برای اینکه استفادهٔ بیشتری نمایند مجبورند برنامه‌های خود را طوری تنظیم کنندکه بیشتر جلب‌توجه نمایدو برای مردم مفیدتر باشد.

این مؤسسات تبلیغاتی بکلی از سیاست برکنار بوده و مجبور نیستند هرآن کارهای خوب یا بد هیئت حاکمه را برخ مردم بکشند و از این‌جهت فرصت بیشتری برای انتشار مطالب عام‌المنفعه دارند و چون هیچ علمی مفیدتر از غذاشناسی نیست و هیچ‌فنی‌مانندآن‌مورد احتیاج‌عموم‌طبقات نمیباشد بیشتر برنامه‌های آنها باین موضوعات مهم که‌کلید سعادت وزندگانی‌مردم‌است اختصاص دارد.

نقش مادر

بدون تردید هیچکس باندازهٔ پدر و مادر سلامتی و سعادت آینده و حال فرزندان خود را طالب نیست و از اینجهت است کـه مادران فهمیده و دانشمند میکوشند دردامان پرمهر خود مطالب مفیدی بفرزندانشان بیاموزند وآنها را ازکودکی بفن غذاشناسی آشنا سازند.

بخاطر دارم که دراروپا خانواده‌های سویسی وفرانسوی زیاد مرا دعوت میکردند واین درست برخلاف مطالبی بود که در قسمت مهمان‌نوازی شرقی‌ها و خشکی غربی‌ها شنیده بودم ولی بعداً سر این مطالب برمن روشن شد ودانستم که آنها ازاین جهت مرا دعوت میکنند که فرزندان آنها باصول تغذیهٔ صحیح وغذاخوردن سلامت بخش آشناشوند مثلا اروپائیان عادت بخوردن پیاز خام ندارند و از طرفی امروز بمنافع آن پی برده میخواهند کودکان خودرا بخوردن پیاز وسایر سبزیهای خام عادت دهند وبآنها نشان دهند که میتوان پیازخام را مثل نقل و نبات خورد وحتی خودشان سعی میکردند باهرزحمتی که شده است بخوردن پیازخام عادت کنند. مشاهدهٔ این وضعیت مرا بیاد پاره‌ای از پدران ومادران ایرانی انداخت که خودشان از روغن زیتون خوششان نمیآید و وقتی می‌بینند کسی مقداری‌ازاین روغن بسیارمفید را روی غذای خود میریزد آنقدر آه و اوه راه میاندازند واظهار تنفروانزجار می‌نمایند که حدی برآن متصور نیست وبجای آنکه کودکان خودرا از بچگی بخوردن آن عادت دهند آنهارا از دست زدن بآنچه خودشان خوششان نمی‌آید منع میکنند وحال آنکه امروزهمه کس حتی آن مادر نادان میداند که روغن زیتون دوست باوفای کبد است وبرای داشتن سلامتی خوردن آن ضرورت دارد وهمچنین خوردن بعضی ازمیوه‌ها وسبزیهای خام دیگر چنانچه رشتی‌ها باقلای تازه را خام میخورند - وما میتوانیم کودکان خودرا از بچگی بخوردن آن عادت دهیم تاآنهاهم در بزرگی بتوانند بدون زحمت وبارغبت آنرا بخورند.

دراینجامیخواهم توصیهٔ دیگری نمایم اما میترسم که آنرا

شوخی فرض نمائید وحتی دستاویزی برای لودگی ومسخرگی قرار دهید وآن خوردن ینجهٔ تازه است.

بدیهی است بنده وشما بهیچوجه حاضر نیستیم باین گیاه مفید لب بزنیم ولی چه بسیارند اشخاصی که آنرا مانند سایر سبزیها میخورند وازخواص معجز آسای آن بهره‌مند میشوند واگر شما هم مادر دلسوزی هستید بد نیست که کودکان خودرا از بچگی بخوردن آن عادت دهید.

نقش مدرسه

پس از خانه نوبت مدرسه میرسد و در اینجاست که اطفال بایستی آنچه را در خانه نیاموخته‌اند یاد بگیرند.

درکشورهای متمدن بدانش آموزان اصول غذاخوردن وغذا پختن را باروش جدید میاموزند ومنافع وخواص میوه‌ها وسبزیها را درس میدهند و حتی پسران را باصول طباخی جدید آشنا میسازند وضرر و زیان سوء تغذیه را آموزگار با بیان سلیس برای کودکان شرح میدهد.

زندگی غیر از آنست که ما تاکنون تصور میکردیم

در ایران علم غذاشناسی چنانکه شاید وباید عمومی نشده وعموم طبقات پی باهمیت آن نبرده‌اند معذلك پیشرفت این علم درکشورهای متمدن دروضع ما بی‌تأثیر نبوده است.

مطالعات علمی بکمك بهداشت جهانی برروی میوه ها و سبزی های ایران شروع شده وموفقیت های زیادی در اینمورد نصیب ماشده است وتا امروز توانسته‌ایم خواص ترهٔ بومی ایران راکه بسیار مفید است تعیین کنیم و لیموی شیرین راکه در

کشورهای دیگر نیست مورد مطالعه قرار داده و نتایج بسیاری بدست آوریم.

همچنین هویج ایرانی و هویج فرنگی را باهم مقایسه کرده اختلاف آنهارا بدست آوریم و درمورد سایر سبزیها و میوه‌ها نیز مطالعات ما شروع شده وادامه دارد معذلك این مطالعات بهیچوجه کافی نیست و برای کشور پهناوری چون ایران که شمال وجنوبش فاصلهٔ زیادی دارد بسیار ناچیز است.

لیموی جنوب با لیموی شمال نه‌تنها از نظر خواص طبی یکی نیست بلکه خواص ظاهری آنها نیز متفاوت است.

هویج اصفهان با هویج تهران یکی نیست - شلغم خراسان با شلغم یزد اختلاف فاحش دارد.

انواع خربزه در هریك از نقاط ایران با نقطهٔ دیگر فرق کلی دارد.

این اختلاف ظاهری که دلیل تفاوت داخلی آنهاست در تمام سبزیها و میوه‌جات وجود دارد و همانطور که ترجمه و مطالعهٔ خواص میوه‌ها وسبزیهای خارجی برای ما کافی و مفید نیست و آنچه در کتب خارجی میخوانیم در اینجا صدق نمیکند خواص میوه‌ها و سبزیهای تهران هم باسایر شهرهای ایران یکسان نبوده و تازمانیکه درایران یك مطالعهٔ دامنه‌دار و وسیعی نشود نتیجه‌ای عاید ملت ایران نخواهد شد.

نقش مطبوعات ایران مطبوعات ایران در راه ترویج علم غذا شناسی قدمهای بزرگی بر داشته‌اند.

در حدود ده، دوازده، سال قبل برای اولین بار که دورهٔ کتابهای «چه میدانم» بفارسی ترجمه‌شد کتاب «ویتامین» ها هم

ترجمه گردید ومورد استقبال عموم واقع‌شد بطوریکه پس‌ازچندی بکلی نایاب گردید .

سپس روزنامهٔ اطلاعات بوسیلهٔ مترجم دانشمند آقای‌مهدی نراقی چند کتاب غذائی مفید بنام «سبزیها ومیوه های شفابخش» و«گذرنامه برای یک‌زندگانی نوین» و«چه بایدخورد وچگونه بایدپخت» و«رمزشادی وتندرستی» راچاپ وبعداً بصورت کتاب در آمد که حقیقتاً میتوان گفت گرانبها ترین کتابهائی است که دراین چندسال‌چاپ ونشر یافته ومردم رامتوجه علم‌غذاشناسی نموده است .

سایر روزنامه‌ها ومجلات هم دراین راه سعی‌کافی مبذول داشته‌اند وگاهی مطالب‌مفیدی ترجمه ودرج نمودند.

دیگران نیز چند کتاب مفید در اینمورد ترجمه و منتشر ساختند که اگر ازچنداشتباه که درترجمهٔ فارسی بعضی‌ازگیاهان رخ داده‌است صرفنظر کنیم میتوان گفت کتب بسیارمفیدی‌میباشند وخوب‌هم‌ترجمه‌شده‌اند. این تألیفات ومقالات هریك بسهم خود مفیدبوده وشایستهٔ تمجید وتعریف میباشند و بایستی بیش‌از اینها مورد استقبال واقع شوند زیرا در کشوریکه فقط تصنیف ها و رمانهای مبتذل خریدار دارد انتشار این گونه کتب اجتماعی خدمت بزرگی است و باید اذعان کرد که ترجمه کار بسیار دشواریست زیرا میوه‌ها و سبزیهای ایران نه‌تنها از نظرخواص طبی بلکه از نظر شکل ظاهری هم با آنچه در خارج میروید اختلاف فاحش دارند و پیدا کردن نام فارسی آنها بسیار مشکلست.

بولاغ اوتی مثلا در اروپا یکنوع سبزی وجود دارد که آنرا بزبان فرانسه کرسن می‌نامندو مانند شاهی وتره‌تیزك است ولی برگش درشت و شاداب‌تر است این‌سبزی درایران کاشته نمیشود ولی‌بطورخودرودر کنار چشمه‌ها و مردابها میروید و بنام بولاغ اوتی معروف است و مترجمین در ترجمهٔ‌آن به‌مشکلات بر خورد مینمایند.

کاسنی زرد یك‌سبزی دیگر که در اروپا خوردن آن زیاد معمول است و درایران اصلا نیست گیاهی است بنام پیسانلی ولی علف دیگری در ایران مخصوصاً اطراف تهران بطور خودرو میروید که اسم اصلی آن دندان شیر است وعوام بآن جاش‌خر خطاب میکنند.

عدهٔ زیادی از لغت نویسان این دوسبزی را باهم اشتباه کرده وپیسانلی را جاش‌خر ترجمه کرده‌اند.

غازیاغی در بین سبزیهای صحرائی گیاهی است بنام غازیاغی که در کتب علمی آنرا رجل‌الغراب (پنجه کلاغ) نامند، این گیاه نیز در اروپا بمقدار زیاد کاشته شده و فروخته میشود . کمی به‌جعفری شبیه است و بعضی ازمترجمین آنرا جعفری که باآن زمین تاآسمان فرق‌دارد ترجمه کرده‌اند .

شود(شبت) درعوض در ایران شود زیاد است و در اروپا نیست حال اگرشما چند برگ‌از این سبزی نشان‌یك اروپائی بدهید و بپرسید این گیاه را بزبان شما چه‌میگویند جواب صحیحی بشما نخواهد داد در صورتیکه این گیاه رادر کتب علمی‌آنت ودراصطلاح عوام رازیانهٔ معطر مینامند ولی اروپائی‌ها کمترآنرا میشناسند .

پیازهای کوچك

یك روز در اروپا بـرای خرید به دکان سبزی فروشی رفتم وتقاضای مقداری پیاز کردم گفت پیازمان تمام شده است در حالیکه یك سبد پر از پیاز ریز داشت ناچار گفتم ازاینها بده اوداد ومن فهمیدم که آنهافقط بهپیازهای درشت کبابی پیاز میگویند وبرای انواع پیاز اسامی مختلفی قائل هستند در صورتی که مابهمهٔ آنها پیاز میگوئیم

درمورد سیبهم همینطور است وهرنوع سیب اسم مخصوصی دارد وبرعکس لغتی مخصوص برای آلبالو ندارند وآنرا گیلاس ترش مینامند.

انواع خربزه

یك روز یکی از ایرانیان یك خربزه گرگاب همراه خود بهپاریس آورد هر کس آنرا میدید تعجب میکرد و میپرسید نامش چیست وقتی ما میگفتیم ملون یعنی همان لغتی که در کتب برای ترجمهٔ خربزه خوانده بودیم تعجب میکردند و میگفتند این محال است خربزه باشد.

ملون در نظر فرنگیها یك نوع طالبی است که دراروپا زیاد است و ما انواع خربزه وگرمك و شهری وشخته و امثال آنهارا دراروپا پیدا نکردیم وهمهٔ آنها را بزبان فرانسه ملون ترجمه مینمائیم.

باری مقصود من از این مقدمه این بود که ترجمهٔ کتب علمی بفارسی زیادهم آسان نیست و بیش از ترجمهٔ دویست رمان زحمت دارد و ما باید بیش ازاین قدر زحمات آنها را بدانیم.

کتب و انتشارات من

مدتها بود که درنظرداشتم مطالعات علمی خود را در رشتهٔ غذاشناسی منتشر نمایم.

در اول سال ۱۳۳٤ چاپ اول کتاب اعجاز خوراکی ها منتشر شد و بقدری مورد استقبال عموم قرار گرفت که پس از دو ماه بکلی نایاب شد و مجبور شدیم دوباره آنرا چاپ نمائیم و در نظر داشتیم جلد دوم آنرا هم بلافاصله چاپ نمائیم ولی هنوز آن کتاب منتشر نشده بود که دعوت سازمان جهانی بهداشت رسید و من آنرا قبول کرده بسوی اروپا عزیمت نمودم و یکسال در فرانسه و سه ماه در سویس و مختصری در کشورهای دیگر مشغول مطالعه بودم و همینکه بایران مراجعت کردم دوستان و آشنایان من پیشنهاد انتشار جلد دوم را دادند و مجبور شدم با عجله این کتاب را نوشته و بملت حق شناس ایران تقدیم کنم ، اما چنانچه قبلا اشاره شد اکنون نقشهٔ وسیعی برای مطالعه داریم وهر روز مطالب تازه‌تری مربوط بمیوه‌ها وسبزیهای ایران پیدا میکنیم .

مختصری از مطالب ما در روزنامهٔ کیهان تحت عنوان « در بارهٔ خوراکیها چه میدانیم » منتشر شده‌است و در نظر داریم نشریهٔ ماهانهٔ مرتبی درمورد خوراکی‌های ایران ترتیب دهیم و حتی از تشکیل مؤسسهٔ تغذیه‌هم صحبت در میان هست ومن شخصاً آرزودارم بتوانم ازاین‌راه خدمات بزرگی بهم‌میهنان عزیز خود نمایم .

اول خودشناسی بعد خداشناسی

اگر میخواهید دردنیا وآخرت سعادتمند واز نعمت سلامت بهره‌مند باشید باید قبل از هرچیز خودرا بشناسید **من عرف نفسه فقد عرف ربه** کسی که خودرا شناخت خدای خودرا اشناخته‌است.

در جلد اول کتاب اعجاز خوراکیها گفتیم اعمال انسان از صفات حمیده وخصال پسندیده تا رذائل وعادات نکوهیده با خوراك بستگی دارد ونیز درمقدمهٔ آن کتاب گفتیم غذا است که شخص را جنایت‌کار میکند و غذا است که یکی‌را عادل و دیگری‌را ظالم مینماید. مواد خوراکی‌است که یکی‌را نابغه و دیگری را کودن بارمیاورد، اگر شاعری قریحه و ذوق روان دارد، اگر نقاشی سلیقه‌ای زیبا و اگر موسیقی دانی ذوق سرشاردارد و برعکس اگر جنایتکاری لذت‌را درآدمکشی میداند. اگر شیادی درمکر وحیله‌سعی‌وافی مبذول میدارد، اگر زنی فحشارا دوست دارد. اگر مردی باعمال شنیع ومنافی

عفت علاقمند است همهٔ این اختلافات چه مکارم وچه مفاسد بستگی بنوع تغذیه‌دارد.

این‌مطالب را درجلد اول بیان داشتیم واکنون‌میخواهیم در این‌کتاب بکمك علم‌خود شناسی از روی این اسرار مبهم که با زندگانی روزانهٔ ما بستگی دارد. پرده برداریم ومطالب را با زبانی ساده‌که در خور فهم عموم باشد بیان‌داریم.

غذا چیست؟

بیست‌سال پیش دانشمندان ارزش غذارا منحصر بحرارتی‌که در موقع سوختن ایجاد میکند میدانستند ومعتقد بودند که میتوان موادمورد‌لزوم بدن انسان را خلاصه‌کرد ودر یك حجم کوچك جمع نمود و اینطور پیش‌بینی میکردند‌که در اواخر قرن‌حاضر غذای انسان بصورت حب وقرص در می‌آید و تمام آشپزخانه‌ها تعطیل شده وخانم ها از زحمت غذا پزی آسوده خواهند شد.

در موقع ساختن خانه مهندسین‌مجبور نخواهندشد محلی رابرای مطبخ و گوشه‌ای رابرای مستراح در نظر گیرندوآنچه بصورت حب وقرص خورده میشودتماماً جذب بدن‌شده‌وفضولاتی باقی نمیگذارد، دیك وسه پایه‌وسایر لوازم خوراك پزی از اثاث خانه حذف خواهدشد و سرویس‌های غذاخوری وکارد و چنگال درموزهٔ آثار عتیقه قرارخواهند گرفت.

هرکس روزانه چند قرص کوچك که محتوی‌حرارت لازم وکافی برای اعمال زندگانی‌اوست می‌خورد وتاروز بعد بغذای دیگراحتیاج نخواهدداشت.

در آن‌صورت‌روده‌هاومعده‌وکبد وطحال‌نیز اعضای‌زائدی هستند وخودبخود ازبین میروند وانسان قرن‌بیست‌ویکم جزبیك

قلب ودوریه دردرون سینه وشکم، به‌عضو دیگری احتیاج ندارد متأسفانه حساب این دانشمندان صحیح در نیامد و بزودی ثابت شد که دو جسم که دارای یك‌مقدار حرارت‌هستند دارای یك خاصیت‌مساوی نیستند.

اساس این‌فرضیه که بعداً غلط در آمد روی این‌بود که غذای انسان مانند بنزین ماشین‌است‌وهرغذائی‌یك‌مقدارحرارت ایجاد میکندوماشین بدن انسان بیك‌مقدار معین حرارت‌احتیاج دارد وبا وزن‌کردن بدن میتوان میزان‌حرارت ونیروی‌لازم را برای کشش واعمال‌حیاتی‌او حساب کرد وبهر کس جیرهٔ لازم از غذاهائی‌که زیاد حرارت‌تولیدمی کندداد.

پوچ وواهی بودن این فرضیات بزودی علنی شدو ثابت گردید در غذا علاوه بر نیروی حرارتی‌نیروهای دیگر هم‌وجود دارد که بایستی حساب شود و نمیتوان غذای انسان را بصورت حب وقرص درآورد. تجربیات و مطالعات سودمند غذا شناسان نتایج نیکوئی ببار آورد و بسیاری ازنکات‌مجهول روشن گردید وباین ترتیب ورشکستگی شرکتها وبانکهاوکنسرسیوم هائی‌که میخواستند در اواخرقرن حاضرخوراك انسان‌را بصورت کپسول عرضه‌دارند اعلام‌شد.

غذاشناسی علم کوچکی‌نیست- اساس زندگانی و سلامتی میباشد وبقدری‌پیچیده ودرهم است که‌علوم جدید هنوزیك‌هزارم بلکه یك صدهزارم از زوایای تاریك آنرا روشن‌نکرده است و تنها سیره و غرایز طبیعی است‌که میتواند راهنمای‌انسان‌درروش غذا شناسی‌شودو باتمام این‌مشکلات لازم است‌این علم‌که مورد احتیاج عموم است ملی‌شده ودراختیار عموم درآید وبرای این

منظور قبل ازهرچیز لازم است که انسان خودرا بشناسدوباعمال حیاتی بدن خودآگاه باشد زیرا یك رانندهٔ خوب کسی‌است که ساختمان ماشین رابخوبی بداند وبچگونگی کارآن بصیر باشد باید بداندکه چگونه سوختی مناسب آن است وچه روغنی لازم دارد وچگونه‌آبی بایددرآن بریزد وظرفیت‌آن‌چه اندازه است.

فوائد خود شناسی

خود شناسی منافع وفوائد زیاد دارداز جمله وقتی شما خودرا بخوبی شناختید خواهید دانست که **غذاهای شما داروهای شما هستند و شما داروئی جز غذا ندارید** زیرا بااطمینان کامل میتوان گفت مرض وجودخارجی ندارد این‌کسالت‌ها و ناخوشیها چیزی جز کمبودی عوامل غذائی نیستند وتنهاتغذیهٔ حیاتی است که میتواند این‌کمبودی‌ها راپر نماید و آینده‌ای خوش وسلامتی فوق‌العاده بما هدیه‌کند.

عوامل‌غذائی

در تغذیهٔ‌حیاتی صدها عوامل مادی و معنوی- شیمیائی - فیزیکی و مکانیکی دخالت دارند وتنها موضوع سوخت وحرارت‌نیست بلکه‌بموازات موادسوختنی مواد سفیده‌ای ازت‌دار- فلزات معدنی- ویتامینها- دیاستازها-هورمونها-انزیم‌هاوغیره‌وجوددارند که‌مقدارفوق‌العاده کم آنها اثر بسیار بزرگی دارد.

میکربها بدون جهت متهم‌شده‌اند

بطور صریح میتوان گفت‌میکربهاعوامل اصلی تولید وسرایت‌امراض نیستندبلکه فقدان‌یکی از عوامل غذائی‌است که‌تولید مرض می‌کند ومحیط را برای رشد میکرب مستعد میسازد.

در حال عادی نه‌تنها میکربهاموجودات بی‌آزاری‌هستند

بلکه غالباً مفید هم بوده‌و برای زندگانی انسان لازم میباشندواز این‌رو کشف‌میکربها ومطالعات میکرب شناسان در پیدایش علم خودشناسی وغذاشناسی اثر بزرگی داشته‌است.

استعداد بیماری یعنی چه ؟

پس ازظهور پاستور وکشف میکربها سروصدای عجیبی در دنیای علم بلند شدو همه تصور میکردند در آیندهٔ نزدیکی‌خواهند توانست‌تمام بیماریها را ازدنیا ریشه‌کن‌سازند. اکنون پس‌از پنجاه‌سال بانهایت تأسف مشاهده میشودکه نه‌تنها هیچیك ازبیماریها از بین‌نرفته‌اند بلکه‌روزبروز امراض‌زیادتر ووحشتناك‌تر شده‌اند.

از همان روزهای اول کشف میکرب دانشمندان متوجه شده‌اند که تمام‌بیماریها میکرب ندارند ، چنانچه برای‌بعضی از امراض عفونی‌که سرطان یکی‌ازآنهاست هنوزهم‌میکربی‌پیدا نشده‌است .

از طرف دیگرمیکرب‌شناسان بزودی دریافتند که برای ابتلا بیك‌مرض‌تنها میکرب‌کافی نیست‌بلکه عوامل‌دیگری‌هم‌وجود داردکه نام‌آنرا استعداد گذاشتند.

این‌استعداد چیزی‌جز کمبود یکی‌از عوامل‌غذائی نیست‌و درحقیقت‌میتوان گفت‌اشخاصیکه دچارکمبودی‌میشوندا‌ول‌مریض میگردند وبعدمیکرب بسراغ آنهامیرود وحتی‌ممکن‌است مریض باشندو میکربی‌دربدن‌آنها نباشد.

بیماری‌سل

برای اثبات این ادعا میتوانیم مرض خانمانسوز سل‌را مثال‌بزنیم :

میکرب سل درگردوغبار هوا موجود است ودربدن ما

بارهاواردشده ودرزوایای آن لانه کرده است معذلك ما مسلول نیستیم ولی چه بسیار نداشخاصیکه میکرب سل در بدنشان نیست ولی چون کمبود کلسیم دارند علائم سل در آنها مشاهده میشود ودیر یا زود مسلول بودن آنها ظاهر میگردد.

سل مرض «کمبودی» است و میکرب سل ابداً درایجاد این مرض دخالت ندارد ، فقط وقتی دراثر کمبودی شخص دچار این مرض شد بدنش مستعد برای ورود میکرب سل میگردد و همچنین است سایر بیماریها و ما دراین موارد بازهم صحبت خواهیم کرد و علت اساسی عده‌ای ازامراض را نشان خواهیم داد.

تغذیهٔ سلامت بخش

این روزها از روش تغذیهٔ انسانی انتقادات زیادی مینمایند که عمدهٔ آنها براساس کمبودی است.

یعنی کمبودی ویتامینها - انزیمها - دیاستازها - هورمونها وعوامل ذره‌ای معدنی یعنی فلزاتیکه درمیوه‌ها وجوددارند ومقدار بسیار کمشان تأثیر بسیار بزرگ دارد.

عده‌ای هم از شهرها فرارکرده بنقاط کوهستانی ودهات دور دست میروند تا غذای زنده و عاری از تقلب پیدا نمایند.

عده‌ای هم مشروبات الکلی راکه این روزها متمدن نماها غالباً باغذا میخورند منشا فسادتغذیه میدانند.

تمام این عقاید ونظریات جزئی از حقایق میباشند ولی در حقیقت عیب اساسی روش تغذیهٔ انسانی استعمال غذاهای ضدحیاتی تجاوز ازمقدار خوراك خوراکیهاست.

غذاهای ضدحیاتی از محرکین طبیعی سلولهای مجاری هاضمه و اعضاء بدن ما تشکیل شده‌اند و یگانه عملی که شما را

باین اسرار واقف میسازد و روش تغذیهٔ سلامت بخش را بشما میآموزد علم خودشناسی است که بزبان ساده نوشته میشود و برای عموم طبقات قابل فهم است.

خودشناسی توأم باغذاشناسی

برای سلامت زندگانی کردن اکسیری جز غذا نیست ولی همین اکسیر اعظم اگر بجاو بموقع و بمقدار خوراک صرف نشود اثر معکوس میبخشد وشخص را دچار عارضه و کسالت مینماید.

میوه‌ها وسبزیها

بهترین مواهب طبیعت درمیوه‌هاوسبزیها جمع شده‌اند وازخواص میوه‌هاست که زیبائی وخلوص بلند میشود.

اگر سلامتی قابل خرید باشدمرکز فروش آن دکان میوه فروشی است نه جای دیگر.

معالجه با میوه‌هاوسبزیها ازقدیم معمول بوده‌است واین هدایای طبیعت همیشه دررأس داروها قرارداشته‌اند.

روش تغذیه و تبرید همیشه برای از بین بردن سم‌های کهنهٔ بدن که مانع رشدوسلامتی اعضاء بدن میشوند بکار رفته‌وتوصیه وتجویز شده‌است. شکم پرستان وقتی ازطعم لذیذو گوارای میوه‌ها صحبت میکنند ازارزش درمانی آنها حرفی بمیان نمیآورند اما امروزهمه میدانند که میوه‌هاوسبزیها تنهاخاصیت غذائی ندارند بلکه درمان هم مینمایند.

ارتباط ما باغذا

وقتی ازخویشتن صحبت میکنیم ناگزیریم از غذا هم صحبت کنیم زیرا از غذا بعمل آمده‌ایم وباغذا سروکارداریم وآنچه خوبی وبدی بما میرسداز

این‌غذاهاست که‌اگر بااصول صحیح عمل شودسلامتی و سعادت ما تأمین میشودواگر بدبکاررود باراعلیل و رنجور میکند و بدبختی رابخانهٔ ماميآورد.

بایددانست که‌میوه‌ها بهتر ازداروهادرمان میکنند زیرا میوه‌ها وسبزیها اکسیر برای‌سلامتی‌هستند.

میوه‌ها و سبزیهای معجزه دار

درایران ازمعجزهٔ سقاخانه‌وقندیل‌زیاد صحبت میکنند امااز معجزهٔ میوه‌ها و سبزی‌ها حرفی نمیزنند.

میگویندشهر تبریز تب ریزاست وهرکس سابقاًواردِاین شهرمیشد تبش قطع‌میگردید اماحالا مثل اینکه این خاصیت را از دست داده است سابقاً مثل امروز مردم به خرافاتی مانند پرهیز عقیده نداشتند وبیماران رااز خوردن بهترین مائده‌های بهشتی یعنی میوه‌هاوسبزیها منع نمیکردند وهرکس وارد تبریز میشد از میوه‌ها وسبزیهای خداداد آن سرزمین استفاده‌میکرد ودر نتیجه تب‌اومیریخت.

خوراك اصلی انسان چیست ؟

بزرگترین مسئله‌ای‌که درغذاشناسی با آن مواجه هستیم خوراك اصلی‌وحقیقی ماست زیرابشر امروز همه‌چیز میخورد بدون‌آنکه توجه داشته باشد ساختمان بدن‌اوبا چه نوع غذائی تناسب دارد.

انسان‌امروز گوشتخوار است حتی‌عده‌ای ازسگ وگربه هم که‌اساسا گوشتخوار آفریده شده‌اند بیشتر گوشت میخورند در اروپا عده‌ای هم‌خاك‌خوارند وهمه‌روزه مقداری خاك رس میخورند.

همین الآن که من دارم این قسمت را مینویسم درجلوی میز من دو کتاب قطور تحت عنوان فوائد خاك رس بزبان فرانسه موجود است. خلاصهٔ این دو کتاب اینست که زمین مادر حقیقی ماست ما از خاك عمل آمده‌ایم و بخوردن خاك نیازمندیم.

خاك رس دارای تشعشع رادیواکتیو میباشد و تمام امراض خاك، خاکی که سالها از تشعشع آفتاب استفاده کرده‌است منافع وفوائد بیشماری بما میرسد.

فوائد تربت

بخاطر دارم موقعی که درشهر پاریس رئیس یك قسمت از ناتوریسم‌ها که مؤلف یکی از این کتابها بود کتاب خودرا بمن داد و از فوائد خاك خواری صحبت کرد باو گفتم اگر شما سی سال است که بفوائد خوردن خاك پی برده‌اید در ایران ازهزاروسیصد سال قبل عده‌ای فوائد خوردن خاك رامیدانستند وهروقت مریض حالش سخت میشد وآثارمرگ دراوظاهر میگردید مقداری تربت باو می‌خوراندند واین مریض اگر خوب شدنی بودشفا می‌یافت واگر مردنی بود میمرد وازدرد آسوده میگردید ضمناً باید بگویم که درایران ما سابقاً بعضی از زنها ویارشان بخوردن خاك بود و این دسته درموقع آبستنی مقدار زیادی گل سر شور که همین خاك مورد علاقهٔ شماست میخوردند ودرنتیجه کودکان آنها دارای دندان واسکلتی محکم بودند.

وهمچنین باید بشما بگویم که خاك درنزد ایرانیان قدیم بسیار عزیز بوده‌است و مسلمانان درموقع نماز به یك تکه خاك پخته که مهر نام دارد سجده میکنند.

انسان همه‌چیز خوار

خلاصه انسان امروز گوشتخوار ـ سبزیخوار ـ میوه‌خوار ومشروبخوار و حتی عده‌ای آدمخوارند ولی باید دید انسان حقیقتاً همه چیز خوار است یامصنوعاً همه چیزخوارشده‌است.

نگاهی بحیوانات

بجز خرس که‌همه‌چیزخواراست‌وبانسان شباهتی ندارد حیوانات هردسته غذای مخصوصی دارندوغذائی‌میخورند که ماشین بدن آنها مناسب‌باآن خلق‌شده‌است . چنانچه‌ماشین‌هاهم سوخت‌مخصوصی‌دارند ماشینی که باید با بنزین کار کند نمیتوان آنرا بانفت بکار انداخت .

چراغ الکلی رانمیتوان بابنزین پر کرد. چراغ نفتی‌هم باالکل کارنمیکند.

ماشینی که سوخت آن گازوئیل است بانفت کار نمیکند و ماشینی که نفت سیاه میسوزاند بنزین بدردش نمیخورد.

دربخاری چوبی نمیتوان ذغال‌سنگ ریخت وبخاری‌نفتی رانمیتوان باذغال سنگ روشن کرد .

ازاین مثالهازیاد داریم. استخوان راجلو گوسفندانداختن وعلف‌راجلوسگ‌ریختن‌ضرب‌المثل قدیمی‌ماست. حالا برویم‌سراغ غذای انسان و به‌بینیم که ماشین بدن ما باچه سوختی کارمیکند و چه‌غذائی متناسب‌ساختمان آن است .

گوشتخواری

هنگامیکه زمین سرد شد ویخبندان گردید انسانهای نواحی یخ بسته که به‌بقای خود علاقه‌مند بودند ازلاشهٔ حیوانات وانسانهای مرده‌ونیم‌جان رفع گرسنگی کردند واز همان روزاین‌عادت زشت درانسان‌پیدا شد و رفته رفته بنقاط دیگر نیز سرایت کرد وازهمان‌روزسلامتی

وسعادت از بشر دور گردید و امراض بیشماری گریبانگیر بشر شد وتاامروز که این‌روش لاشخواری‌را انسان تعقیب میکندباقی است وروز بروز که مصرف گوشت زیاد تر میشود بیماری ومرض زیادتر وشدیدتر میگردد .

طبیعت انسان از این افراط و تلون رنج و زحمت زیاد میکشد ولی‌اشتهای متلون‌آن اورا باین‌کار وادار میکند.

خوردن گوشت یك‌عادت زشت قدیمی است که مدتهاست گریبانگیر مردم شده است زیرا تغذیهٔ گوشتی تحریك کنندهٔ ظاهری، وفاسد کنندهٔ اعضاء و جوارح انسانی است.

مشاهده کنید کارگرانیکه کارهای سنگین دارند و از این سم خطرناك که خوشبختانه گران است‌کمتر میخورند ضعفی در بدن خودحس نمینمایند و سالمتر وقوی‌تر از توانگرانی هستند که درسفرهٔ آنها انواع واقسام گوشت و ماهی رژه میروند.

انسان میوه‌خوار

تجسسات کالبد شناسی وتشریح بدن‌انسان نشان میدهد که انسان‌در ردیف‌حیوانات میوه‌خوار قرار دارد.

اعضای بدن‌انسان شبیه میمونهای بزرگی است که‌منحصراً بامیوه وسبزی تغذیه میکنند .

این معلومات بطورمسلم‌در تشریح بدن‌انسان‌ثابت‌میشود .

چگونگی آرواره ودندانها

انسان دارای آروارهٔ متوسط وقوی‌است ودارای پوزه نمیباشد این‌آرواره هاباو اجازه میدهد که با حرکات گوناگون اجسام‌را آسیانماید .

دندانهای انیاب انسان تقریباً مساوی باسایر دندانهاست

ولی گوشتخواران دارای انیابهای طویلی هستند و بااین انیابها میتوانند طعمه خود را بدرند در حالیکه انسان دندان درندگی ندارد واگر حربه های مصنوعی نداشت بهیچوجه قادر به پاره کردن گوشت حیوانات نبود.

دندانهای آسیای انسان پهن و گره دار است و بخوبی آماده برای آسیا کردن است.

ثنایا وانیاب انسان برای پوست کندن وپاره کردن میوه‌ها است وقدرت دریدن گوشت را ندارد.

مجموع این آرواره‌ها و دندانها بانسان‌اجازه نمیدهد که علف بچرد ویا حیوانی‌رابدرد واگر وسائل آشپزی‌دردسترس نداشت قادربخوردن گوشت نبود.

آرواره و دندانهای انسان فقط خاصیت جویدن دارند و چریدن ودریدن وسائل دیگرمیخواهد.

چریدن غالباً توأم با نشخوار کردن است و متأسفانه یا خوشبختانه انسان چنین وسیله‌ای ندارد وبنظر میرسد که خوراك اصلی انسان میوه ها وغلات و ریشه‌هائی مانند هویج وامثال آن باشند و علفخواری و گوشتخواری مناسب فکین و دندانهای ما نیست وبعد ازخوردن گوشت و سبزیجات ناگزیر بخلال کردن دندانها میباشیم.

بزاق یاآب دهان‌ما دارای قدرت وخاصیت تبدیل نشاسته به‌قند است واین موضوع بخوبی ثابت میکند که غلات‌مانند گندم خوراك اصلی انسان هستند مخصوصاً اینکه آرواره و دندانهای ما برای جویدن‌آن کاملاآماده میباشند.

آب‌دهان ماهیچگونه اثری‌در روی گوشت ندارد.

انیاب گوشتخواران مانند دشنه است.

آسیای آنها دارای ناهمواری زیاد است و برای پاره کردن گوشت و نرم کردن استخوان ساخته شده‌است.

ازطرف دیگرچنانچه بعداً خواهیم گفت گوشتخواری باید توأم باخوردن استخوان وپوست وپشم وپر حیوان باشد و دهان و دندانهای ما قادر به‌جویدن آنها نیستند.

یکی‌ازاین‌دانشمندان دراین مورد میگوید انسان دارای پوزهٔ گوشتخواران نیست و دندانهای خال‌خال برای پاره کردن نسوج ندارد، دندانهای انسان زیاد محکم نیست دندانهایش نزدیك دندانهای پهن علفخواران میباشد و بهیچوجه نمیتوان یك سند مخالف در این امر پیدا کرد.

عده‌ای وجود انیاب را در انسان دلیل گوشتخواری او میدانند درصورتیکه شتر وگوزن هم انیابهای کوتاه شبیه به آنچه انسان دارد دارند و درعلفخواری این‌دوحیوان کسی‌شك‌وتردید ندارد و ازاینرو میگوئیم انسان بایستی‌غذائی‌شبیه به‌غذای‌میمونها داشته‌باشد زیرا آرواره‌ها و دندانهای‌انسان‌کاملا به‌آنها شباهت دارد.

دستها و ناخنها

این انطباق میوه‌خواری از ساختمان دستهای آنها نیز ظاهرمیشود ، ناخن انسان فقط برای‌چیدن وپوست کندن میوه‌است نه‌برای‌حمله کردن به‌موجودات زنده ویك‌انسان بدون اسلحه بهیچوجه قادربه‌شکار حیوانات زنده نیست.

برای‌حمله به‌حیوانات ناخن‌های خنجری ونك‌دشنه‌ای و محکم لازم‌است نه‌ناخن‌های پهن وسست و زودشکن.

چگونگی معده و روده‌ها

معدهٔ انسان نه‌ما هیچه بندی گوشتخواران و نه‌پیچیدگی وبلندی علفخواران را دارد.

طول رودهٔ انسان متوسط است یعنی نه کوتاهی گوشتخواران و نه درازی علفخواران را دارا است.

حیوانات گوشتخوار دارای روده‌ای کوچك و گرد هستند واین فقط برای غذائی است که هضمش آسان باشد مانند گوشت که توقفش درشکم بسیار کوتاه است.

مجرای رودهٔ گوشتخواران سه تا پنج برابر درازی قد آنهاست.

علفخواران دارای روده‌ای بلندترند و روده آنها ۲۰ تا ۲۸ برابر درازی تنهٔ آنهاست وبرای تجزیه کردن علف وبرگها ساخته شده‌است.

این علفها وبرگها دارای تمام مواد موردنیاز بدن آنهاست واین رودهٔ فیل ـ گاو ویا گاومیش است که دارای قدرت شیمیائی برای هضم برگها وعلفهامیباشد وآنهارامیتواند بصورت گوشت و چربی درآورده وپوست‌خودراکاملا زره‌پوش کند وهمچنین قدرت عضلاتی گاومیش وقدرت فرارآهو دلیل جذب کامل علفهاست ودر معدهٔ این حیوانات علف کاملا جذب میشود وچیز قابل ملاحظه‌ای دفع نمیگردد واین دراصول غذاشناسی است که غذا باید درمعده جذب شود نه دفع. میوه‌خواران دارای معده‌ای گشادتر از گوشتخواران میباشند، رودهٔ اثنی‌عشر علفخواران دارای يك قسمت اضافی است که میتوان آنرا معدهٔ ثانوی یاشکمبه نامید.

مجرای رودهٔ میوه خواران ۱۰ تا ۱۲ برابر قد تنهٔ

آنهاست اما درمورد انسان .

بعضی‌ازعلمای‌علم‌تشریح که خواسته‌اند انسان‌را گوشتخوار قلمداد نمایند بانسان روده‌ای سه تا پنج برابر قد آنها اعطا کرده‌اند .

اینها زودقضاوت‌نموده‌اند زیرا آنها قد انسان‌را ازنك‌سر تاکف پا حساب‌کرده‌اند درصورتیکه درمورد حیوانات طول‌قد را ازسر تادستگاه دم حساب‌میکنند.

حال اگر قد تنهٔ انسان‌هم از سر تاعسعس اندازه بگیرند رودهٔانسان ده‌برابر درازی تنهٔ اوست واین‌عدد دقیق‌باحیوانات میوه‌خوار منطبق‌میباشد. معدهٔ انسان موافق ومناسب برای هضم اجسام جویده‌شده‌است.

بزرگترین سند علمی بزرگترین سند علمی که علیه گوشت‌-خواری عرضه میشود این است که سلولهای معدهٔ گوشتخواران میتوانند ازت حاصله ازهضم گوشت را تبدیل به امونیاك نمایند در صورتیکه سلولهای معدهٔ انسان چنین‌هنری‌ندارد ونمیتواند ترشی‌حاصله ازتغذیهٔ گوشتی‌را خنثی نماید درصورتیکه‌گوشتخواران میتوانند این‌ترشی‌راقلیائی‌کرده واملاح اوره را بخود اوره تبدیل‌کنند.

ازطرف دیگر گوشتخواران مثل سگ میتوانند ادراری غلیظ‌تر از ادرار انسان دفع نمایند و روی همین اصل مسلم علمیست‌که رژیم‌گوشتی تظاهراتی برای انسان دارد و افراط در گوشتخواری اورهٔ خون‌را زیاد میکند و بثورات جلدی را ایجاد مینماید .

گوشت در روده‌ها بقایای بسیار مضر و سمی باقی‌میگذارد

و بعلاوه این بقایا زود و بآسانی پوسیده و غذای خوبی برای میکربها درست کرده تولید امراض عفونی معده مینمایند و چنانچه بعداً خواهیم دید امراضی مثل آپاندیسیت و ورم روده و سوء هاضمه و غیره نتیجهٔ گوشتخواری است.

گوشت مایعات بدن را ترش مینماید و این ترشی املاح معدنی بدن را از بین میبرد و جاده را برای امراض سل و نرمی استخوان آماده میسازد و باعث کرم خوردگی دندانها میشود.

خلاصه

مطالب فوق را میتوانیم در چند جملهٔ کوتاه خلاصه کرده بگوئیم از نظر دندانها از نظر فکین و آرواره‌ها - از نظر انگشتان - از نظر معده و روده‌ها انسان طبیعتا از بدو خلقت میوه‌خوار بوده‌است.

خاصیت تحریکی گوشت

به تجربه ثابت شده است که وقتی یك تکه گوشت وارد بدن انسان یا حیوان شود ترشحات معدی زیاد میشوند و رژیم گوشتی سبب میشود که یك ترشح ناگهانی و شدید که دارای مضار ضد حیاتی‌است تولید گردد.

ازطرف دیگر همینکه گوشت از معده گذشت وداخل روده شد تمام خواص تحریکی خود را از دست میدهد و مدتی در روده‌ها میماند و بقایای آن چیزی جز مستمسك برای تعفن و تخمیر که موجب مسمومیت‌است نیستند و بیشتر سردرد ها نتیجهٔ همین تغذیهٔ گوشتخواری‌است.

گوشتخواری برای‌انسان اثری جز یك تحریك بی‌جهت ترشحات معدی وترش‌شدن مایعات بدن ندارد.

مضار گوشت

گوشت دارای زهرهای زیادی است چه آنهائی که قبل از مرگ حیوان در آن جمع شده و چه آنهائیکه پس از مرگ بسراغ جسد میروند و باعث تردی گوشت میشوند.

شما بخوبی میدانید که گوشت تازه بسیار سخت ولی در اثر ماندن سست و ترد میشود و این در نتیجهٔ تولید سمومی است که باعث پوسیدگی نسوج و الیاف میگردند و بعلاوه چنانچه قبلا گفتیم مانده و بقایای گوشت در روده‌ها نیز باعث رشد میکربها و تولید سموم جدید میشود.

تجربیات طبی مضار گوشت را ثابت میکند و نشان میدهد که گوشت علت اصلی خرابی لوله‌های هاضمه و غدد بدن است گوشت تولید تخامه مینماید و همچنین عامل اصلی تورم امعا و آپاندیس و مرض قند است.

گوشت است که با ایجاد امراض حصبه‌ای و وبائی کمک میکند و انواع اسهال را سبب میشود و انواع انگلها و مرض سل را ببدن انسان میبرد و مسئول حقیقی سرطان است.

خلاصه عامل اصلی بیماریهای کبدی ـ معدی ـ روده ای و حتی مرض سل میباشد.

آمار نشان داده که مرض ورم روده در نزد فرانسویان انگلیسیها یا بلژیکی‌ها و رومانیها که زیاد گوشت میخورند بیشتر از سایر ممالك است و برعکس این مرض در آلمان و جنوب ایتالیا کمتر دیده میشود.

طبیبی مینویسد که مرض ورم روده را در بین تونسی‌ها و هندوها ندیدم زیرا من در این مناطق مدتها کار کرده‌ام و تجربه

دارم وعلت این‌امر آن‌است که مصرف گوشت در بین اقوام این مناطق بطور استثنائی است این پزشك میگوید من تمام مدتی که درسویس تحصیل نموده وکار کرده‌ام فقط چهارمورد بیماری‌تورم روده را دیده‌ام و آنها فرزندان قصاب بودند و این موضوع عجیبی بود که نظر مرا بسوی اثرمواد ازت‌دار در مورد مرض تورم امعاء جلب‌کرد . سایر نویسندگان نیز در اینمورد از راههای گوناگون باین موضوع برخورد کرده‌اند وحتی ثابت نموده‌اند که بیماری انسداد روده نیز مسئولی جزرژیم گوشتی ندارد .

دانشمند دیگری درمورد مرض آپاندیس وبیماری‌عفونت رودهٔ کلفت عقیده دارد که این امراض افراط درخوردن گوشت است مخصوصاً گوشت خام‌یا نیم پخته.

حالا درك میکنید که چرا ورم روده ومرض آپاندیس در شهرهای بزرگ انگلستان- هلند- بلژیك و رومانی بسیار است زیرا دراین شهرها گوشت و تخم مرغ و حبوبات زیاد مصرف میشود و مخصوصاً اینکه تازگیها مدشده است که گوشت رانمه پخته بخورند.

این گوشت نیم‌پخته محصول رژیم غذاشناسی جدید است که فعلا دراروپا معمول‌است واین رژیم عفونت های معدی را بیشتر کرده‌است درزندانها که گوشتخواری کمتراست مرض آپاندیس بسیار نادر است در صورتیکه این امراض در همان شهری که زندان در آن واقع میباشد بسیار است .

یك آمار گیر دربین هزارزندانی فقطیك بیمار آپاندیسی دیده است‌دیگری در چهارهزار نفرفقط سه‌بیمار دیده‌است که‌یکی از آنها فقط‌باز گشت مرض بوده‌است.

رژیم غذائی این زندانها تقریباً گیاهی بود وفقط روزهای پنجشنبه و یکشنبه بآنها کمی گوشت میدادند.

این تجربیات در مؤسساتیکه غذای آنها فقط گیاهی است بخوبی مشاهده میشود.

دریك زندان که غذای آنها فقط گیاهی بود درروی ۱۵۰۰ نفر زندانی اساساً این بیماریها دیده نشده است.

در صومعهٔ خواهران سن ژزف درشهر وردن در بین ـ ۱۸۸۸ نفر حتی یکنفر بیمار دیده نشده است و همچنین در سایر صومعه ها که غذای آنها منحصراً گیاهی ولبنیات است.

درصورتیکه درصومعهٔ شهرداری پاریس که گوشت مصرف میشود این مرض زیاد دیده میشود.

ضمن آماریکه در کشور رومانی گرفته‌اند این بیماریها در بین دهاتیها بسیار نادر است زیرا مصرف گوشت کم است و برعکس از این بیماری درشهرها بسیار رواج دارد.

در دهات یك بیمار آپاندیسی بین ۲۲۷٤۰ نفر بیمار دیده شده‌است درصورتیکه در شهر از ۲۲۲ بیمار یکی از آنها مبتلا باین مرض بوده است اطباء بیمارستان نیز همین عقیده را درمورد ورم روده دارند ومیگویند این‌مرض در دهات بسیار کم است ودر شهرها است.

در بلغارستان مرض آپاندیس منحصر به قبیلهٔ اوربانهاست که رژیم غذائی آنها شبیه شهر های اروپاست در صورتیکه این مرض دربین دهاتیها مطلقاً دیده نشده است.

زیرا دهاتیهای این کشور با ماست و سبزیجات تغذیه مینمایند ازتجربیات وآمار فوق باین نتیجه میرسیم که عفونتهای

معدی مخصوصاً ورم امعاء و آپاندیس در نتیجهٔ مصرف دائمی و زیادی گوشت است.

بازهم مسائل بهداشتی دراین مورد وجود داردکه نمیتوان آنها را نادیده گرفت.

باید حتی گوشتخواران متعصب فکر کنند آیا همیشه میتوانند گوشت سالم بدست آورند زیرا بیشتر گاوها وخوکها مسلول میباشند وغالباً حیوانات مریض را به کشتارگاه‌ها میفرستند.

حالا ممکن است بفرمائید معاینات طبی وتفتیشهای پزشکی مانع انتشار امراض ازاین راه است.

من کشتارگاه تهران را سالهاست ندیده‌ام ولی دو کشتارگاه درفرانسه ویکی درسویس دیده‌ام.

مراقبتهای پزشکی دراین مؤسسات بطور شدید عمل شده ومیتوان گفت که غالب حیوانات مریض در معاینه رد میشوند ولی این عمل مانع آلودگی گوشت های سالم نبود زیرا تمام حیوانات بایك دشنه کشته میشدند وبا یك چاقو پوست آنها کنده میشد.

پس از آنکه شکم آنها بوسیلهٔ سلاخان پاره میشد مورد معاینهٔ دامپزشك قرارمیگرفتند ودکتر دامپزشك همان چاقوئی را که دربدن حیوان سالم فرومیکرد همان چاقو را ببدن حیوانات مریض فرومیبرد و باین ترتیب میکرب از بدن حیوان ناخوش به گوشت های سالم منتقل میشد وازطرفی کافی است یك مرتبه یك لاشهٔ گوسفند سیاه زخمی بیك قصابی وارد شود و سالها بساط چاقو و ساطور آن قصابی را آلوده نگاه‌دارد.

درضمن باید دانست که غالب مواشی مبتلا بمرض برفك و انواع انگلها وکرمهای معده وکبد میباشند.

گوشت را نمیتوان یك غذا دانست

بشر مفهوم حقیقی تغذیه را که طبیعت برای او خلق کرده از دست داده است و بایستی سعی کند با شرایط صحی بسوی غریزهٔ طبیعی خود پیش رود.

باید با حزم و احتیاط وارد عمل شود و چیزهائی را که بایستی بکلی از سفرهٔ خود حذف کند یعنی غذاهای ضدحیاتی را بخوبی بشناسد برای آنهائیکه میخواهند یك زندگانی طولانی توأم با سلامتی داشته باشند و همچنین برای آنهائیکه فرض میکنند گوشت یك غذای مقوی است ناگزیرم پوچ بودن این ادعای لجوجانه را ثابت کنیم زیرا رژیم گوشتی نه تنها از مدتها پیش بین مردم عوام رسوخ کرده است بلکه تعداد زیادی از پزشکان مدعی فوائد آن میباشند و آنرا برای تغذیهٔ انسان لازم میدانند و غالباً برای بیماران تجویز میکنند.

گوشت دارای فوائدی است که در سایر غذاها کمتر دیده میشود واز این جهت هواخواه بسیار و عیبجوهای زیاد دارد وما باید بی طرفانه دلائل دوجانبهٔ آنهارا بدانیم .

اولین دلیل وسندی که بنفع گوشت عرضه میشود دلیل حرارتی آن است که میگویند :

گوشت یکی از غذاهائی است که در نتیجهٔ سوختن حرارت زیادی تولید مینماید .

حال باید دید این ادعا چقدر ناصحیح و مبالغه آمیز است گوشت یك مادهٔ سوختنی بسیار بدی است درموقع سوختن دود میکند و دودهٔ آن تولید سرطان مینماید .

در نتیجهٔ سوختن گوشت است که ازت آن آزاد شده و

تولید ترشی میکند وچنانچه گفتیم سلولهای مجاری معدی ما قادر نیستند این ترشی را خنثی نمایند .

برفرض که این ادعا صحیح باشد ازسایر خوراکیها جلوتر نیست و برای اینکه به طرفداران این نظریه ثابت بشود لازم میدانیم مختصری دراین باره صحبت نمائیم وچند مثال بزنیم :

هر گرم گوشت گاو ۲/۶ کالری حرارت میدهد درصورتیکه سبزیهای خشك وگندم هر گرمشان ۳/۳۴ تا ۳/۶ کالری حرارت ایجاد مینماید یعنی هر گرمشان یك کالری بیشتر و باقلای چینی هر گرمش ۴/۶ یعنی دو کالری بیشتر حرارت ایجاد میکند.

این مثال برای برهم زدن مدعای آنها کافی است.

سند دیگر هواخواهان گوشت سرشار بودن آن از مواد ازت دار وسفیده‌ای است.

کار این مواد ساختن نسوج نو برای جوانان و تعمیر نسوج فاسد بیماران وتجدید، تمام نسوج وهمچنین تجدید مواد سفیده‌ای سلولها و تثبیت فشار اسموزی خون وحفظ قوای دماغی بدن است .

درمورد سوختن نسوج و تعمیر آنها باید بگوئیم با پارچه‌های کهنه ومندرس و اجور نمیتوان لباس نو وصحیح درست کرد برای ساختن نسوج نو مواد اولیهٔ نو گیاهی لازم است و با گوشت گاو و یا گوسفند مرده که ساختمان آن با گوشت بدن ما فرق دارد نمیتوان گوشت صحیح برای بدن ساخت .

صحیح است که مواد سفیده‌ای فوائد زیادی برای بدن دارد و غذائی که زیاد مواد سفیده‌ای داشته باشد اولین مورد احتیاج ماست .

اما باید دید آیا حقیقتاً گوشت سرشار از این مواد هست

یا نه ؟ صد گرم گوشت ۱۵ تا ۲۰ گرم مواد سفیده‌ای دارد البته بد نیست ولی بهتر از آنهم هست صد گرم پنیر خوب ۲۳ تا ۲۹ گرم مواد سفیده‌ای دارد یعنی ۸ تا ۹ گرم بیشتر از گوشت ، صد گرم حبوبات ۲۰ تا ۲۵ گرم دارند .

بادام ۲۹ تا ۳۱ گرم دارد - بعضی از قارچها ۳۵ تا ۳۶ گرم دارند - فندق و گردو ۱۶ تا ۱۷ گرم دارند .

زردهٔ تخم‌مرغ ۱۶ گرم دارد - شیر بریده ۱۵ تا ۱۶ گرم دارد .

آرد گندم سفید ۱۲ گرم دارد - رشته‌فرنگی ۱۲ تا ۱۳ گرم دارد و نیز کنجد مقدار بسیاری از این مواد دارد .

حالا که دیدید سایر غذاها بیشتر از گوشت مواد سفیده‌ای دارند خودتان قضاوت نمائید و ضمناً توجه داشته باشید که تنها مقدار زیاد داشتن شرط نیست بلکه نوع آن مهمتر است .

در کنجد ۱۵ نوع مواد سفیده‌ای وجود دارد که تمام آنها برای بدن انسان مفید است درصورتیکه اکثر مواد سفیده‌ای گوشت برای بدن انسان مانند زهرمار میباشد مواد سفیده‌ای گوشت درموقعیکه حیوان زنده بود زنده بودند ولی حالا کهنه شده و مملو از زهر گردیده‌اند .

این زهرها برای اعضای بدن انسان خطرناک میباشند و مخصوصاً سم پتوماتین که پس از مردن حیوان در گوشت تولید میشود .

در صورتیکه در گیاه‌ها و لبنیات و تخم‌مرغ مواد سفیده‌ای نو و بدون زهر می‌باشد .

از طرف دیگر باید توجه داشته باشیم که ما احتیاج زیادی به تجدید نسوج نداریم وطبق نظریهٔ متخصصین ۳ تا ٤ گرم مواد

سفیده‌ای در ۲۴ ساعت کافی است و این مقدار را میتوان درچندمثقال پنیر ـ ماست ـ بادام ـ حبوبات ـ کنجد و غیره بدست آورد و مقدار زیاد آن جز کدر کردن نسوج فایده‌ای نداشته وخطر تصلب شرائین را ممکن است ایجاد نماید آلبومین حیوانی در بدن منهدم شده و بصورت اسید اوریك واسیدهای سولفوریك و فسفریك در میآید .

اگر گوشت خوب هضم نشود آلبومین آن در رودهٔ کلفت متعفن شده و تولید سمهای جدید مینماید .

حال لازم است بدانیم که مواد سفیده‌ای اجسام ساده‌ای نیستند و از تعداد زیادی مواد تشکیل شده‌اند که تا کنون ۲۰ عدد آنها کشف شده‌است البته درتمام مواد سفیده‌ای همهٔ این مواد دیده نمیشود چنانچه بعضی از آنها فاقد لسیتین که مورد نیاز برای نشو و نمای بدن است میباشند در بعضی تریپتوفان که کمبودش مولد بیماری آب مروارید است وجود دارد تنها شیر است که تقریباً تمام اینها را دارد و بعلاوه دارای مواد زیاد دیگری است که اصولا در گوشت وجود ندارد و برای انسان لازم است .

یکی از دانشمندان برخلاف عقیدهٔ عمومی معتقد است که گوشت ماده‌ای بسیار بی کفایت است .

دانشمند دیگری اینطور می‌نویسد : میوه‌های شیرین آبدار که دارای قندهای حیاتی میباشند زودتر از گوشت هضم و جذب میشوند .

درعلم غذاشناسی ثابت میکنند که مقدار زیاد گوشت سم است .

دیگری مینویسد گوشت مواد سفیده‌ای خوبی ندارد در صورتیکه در گردو و انواع بادام وهسته‌های شیرین مواد سفیده‌ای

کاملتر و بدون سم بسیار سالم و سلامت بخش و پاك و طیب خواهید یافت.

در سیب زمینی و ذرت و شیر هم همین مواد را خواهید دید.

اخیراً درعلم جراحی ثابت شده است که وقتی عضله‌ای در اثر تصادم خورد شد قبل از آنکه میکربها بتوانند در آن رخنه کرده و امراض وحشتناك تولید کنند خیلی ساده است که آن عضله را با عصارهٔ خودش مسموم و معدوم نمایند.

با توجه باینکه گوشت چیزی جز عضله نیست گوشتخواران باید بدانند که عضلات بدن خود را با این سم خطرناك مسموم میکنند و روی این اصل اخیراً در آمریکا از مواد سفیده‌ای گوشت سمی استخراج کرده‌اند که بسیار شدید است و در جراحی برای کشتن و بریدن عضلات بدن بکار میرود.

چگونگی جذب مواد گوشتی

مواد گوشتی برخلاف قندها که مستقیماً وارد خون میشوند چنین اجازه‌ای ندارند بلکه بایستی بوسیلهٔ روده‌ها جذب شده و به کبد رفته و پس از تصفیه وارد خون شوند.

یکی از دانشمندان دراثر یك عمل جراحی در بدن سگ جریان غذا را عوض کرد و مستقیماً بخون برد و مشاهده کرد که حیوان بخوبی باشیر و جوشاندهٔ سبزی میتواند تغذیه کند ولی چنانچه باین حیوان گوشت بدهند مسموم شده و میمیرد.

مواد سفیده‌ای گوشت علاوه بر سمیت خود چنانکه قبلا گفتیم عامل رشد میکربها در روده‌ها هستند که آنها نیز ازخود سمومی ترشح می نمایند که کبد و کلیه‌ها را خسته میکنند.

یکی از استادان میگوید تغذیه بامواد حیوانی که ما بکار میبریم و زیاد میخوریم یك تغذیه نیست بلکه یك مسمومیت تدریجی است که دائماً تکرار مینمائیم.

آزمایش شیمیائی گوشت

صد گرم گوشت ۷۵/۹۰ گرم آب و ۲۴/۱۰ گرم مواد خشك دارد این مواد خشك بشرح زیر تشکیل میشوند :

مواد سفیده‌ای ۱۸/۳۶ درصد ـ مواد صمغی ۱/۶٤ درصد مواد معدنی ۵/۹۰ درصد ـ مواد قندی ۰/۶۰ درصد ـ مواد عصاره‌ای ۱/۲۰ درصد ـ مواد معدنی ۱/۳۰ درصد ، چیزی که بیش ازهمه دراین تجزیه جلب توجه میکند این است که مواد قندی آن تقریباً هیچ است درصورتیکه سوخت بدن مارا این مواد قندی تشکیل میدهند و نیروی بدن مارا این مواد قندی بوجود میآورند. آری نیروی بدن مامرهون این مواد است که در گوشت پیدا نمیشود مواد سفیده‌ای مواد ساختمانی و مواد قندی مواد نیرو بخش میباشند.

این یك خبط بزرگی است که بعضی‌ها تصور میکنند گوشت نیرو بخش بوده وقوت میدهد .

گوشت فقط تحریك میکند و این فشار است که ظاهراً بصورت نیرو جلوه مینماید و ازاین جهت است کسانی که گوشت زیاد میخورند نیروی ظاهری آنها زیاد است ولی مقاومت ندارند وقدرت انجام کارهای ممتد را فاقدند .

باز گردیم به نتیجهٔ تجزیه و ببینیم که صد گرم گوشت ۰/۶۰ گرم مواد قندی دارد و گندم ۶۸ گرم و برنج ۷۶ گرم و باقلای چینی ۲۷ گرم دارند و ازهمین جهت است که ملاحان مصری که گندم و باقلا میخورند ودهاتی‌های مازندرانی و کولیهای چینی که برنج میخورند قدرت عجیبی دارند .

تمام گیاهها دارای مقدارزیادی موادقندی هستند.

حالا برویم سرمواد چربی آن. صد گرم گوشت یك تاچهار

گرم مواد چربی دارد درصورتی که باقلای چینی دارای ۲۰ در صد ، ذرات ٤ تا ٦ درصد ، گندم ۱٫۸ درصد ، شیر ٤ گرم در صد وتخم‌مرغ ۱۰ گرم درصد دارد واین چربی حیوانی است که تصلب شرائین‌را ایجاد مینماید .

مضار چربی حیوانی امروز هیچکس نیست که منکر ضرر چربی‌های حیوانی باشد زیرا علاوه بر فشاری که بر کبد وارد میسازد مسئول اصلی ومسبب واقعی تصلب شرائین شناخته شده‌است .

نکته‌ای که در اینجا باید تذکر دهیم این‌است که چربی حیوانی‌را با روغن‌حیوانی نباید اشتباه کرد .

چربی حیوانی عبارتست از پیه و دنبه و چربی هائی که بین پوست و گوشت حیوان واقع شده‌است و روغن‌حیوانی‌عبارت است از کرهٔ ذوب کرده و این زیانهائی که به‌چربی‌حیوان‌نسبت میدهند ارتباطی بروغن‌حیوانی ندارد .

خطرناکترین نوع چربی حیوانی طبقه‌ای است که بین پوست و گوشت قرار گرفته‌است .

این‌چربی مخصوصاً درخوك بسیار زیاداست .

این قشرچربی دارای غدد لنفاوی‌است .

گلبولهای سفیدی که این غدد دارند میکربهای خطرناك را میخورند یعنی آنهارا محاصره کرده و از عمل بازمیدارند و درقسمت‌های چربی دفن مینمایند ولی وقتی حیوان مردمیکربها آزاد میشوند و فعالیت خود را از سر میگیرند و باین جهت است که میگویند چربی‌های حیوانی همیشه آلوده میباشند.

مواد معدنی گوشت

حال برویم سر مواد معدنی آن ـ مواد معدنی گوشت در استخوانش میباشد و برای آنکه خوب از آن استفاده کنیم باید مثل حیوانات استخوان آنرا بجویم که متأسفانه دندانهای ما برای این کار آماده نیست و بعلاوه معدهٔ حیوانات گوشتخوار دارای ترشحی است که میتواند عضلات واستخوان را حل کند و کبدش را میتواند بیشتر از کبد انسان آنرا صاف نماید گوشت یك محرك سریع برای عضلات است و بزودی از معده میگذرد زیرا فاقد سلولز است.

در صورتیکه باید بدانیم سلولز برای معدهٔ ما نهایت لزوم را دارد یعنی تولید حرکات دودی مینماید و روده‌ها را جارو می کند.

بدون سلولز غذا در معده زیاد نمیماند و از همین جهت است که سوءهاضمه دنبال آن میاید.

قبل از آنکه خیلی جلو برویم دست نگاه‌داریم ویك لحظه توقف کنیم تا بتوانیم مطلب را خلاصه کرده و بیلانی از عملیات گوشت بدهیم.

بیلان گوشت

اول مواد سازنده یعنی مواد سفیده ای ومواد معدنی : مواد سفیده ای مقدار زیادی دارد و مواد معدنی چندان ندارد یعنی چندین برابر از گیاهها کمتر دارد واز همین جهت است که گوشتخوارها دارای استخوانی پوك هستند وسایر مواد معدنیشان کم است.

دوم مواد سوختنی ، یعنی مواد چربی ـ چندین برابر کمتر ازلبنیات وگیاه‌ها دارد.

سوم مواد نیرو بخش ، یعنی مواد قندی ـ اصولا فاقد

آن‌است در صورتی که بمقدار زیاد در گیاه‌ها مخصوصاً درغلات وجود دارد .

چهارم مواد پاك کننده ، یعنی‌سلولز ـ اساساً ندارد وتنها در گیاه‌است که میتوان آنرا بمقدار زیاد یافت .

پنجم ـ مواد فعاله، یعنی‌ویتامین‌هاو آنزیم‌هاو دیاستازها .

بازهم اگر خواستید این مواد را پیدا کنید باید بسراغ تهیه کننده وفروشندهٔ دست‌اول یعنی گیاه ها بروید .

با بیلان فوق چه عملی برای گوشت میماند ؟ در حقیقت هیچ و برعکس چیزی‌هم بدهکار میشود .

تعفن گوشت

کسانیکه با خیالات واهی خود تعفن گوشت را رد میکنند چقدر خوبست اگر دو بشقاب یکی گوشت‌ویکی سبزی رادر گوشه‌ای بگذارند بعد از چند روز مخصوصاً در تابستان خواهند دید که گوشت تولید بوی بسیار زننده‌ای کرده است در صورتیکه سبزی اگر پخته باشد شروع بشکفتن‌میکند واگر خام باشددست‌نخورده میماند .

گوشت‌می گندد درصورتیکه‌سبزی‌ها شروع به‌تخمیر میکنند.

کسانیکه گوشت در رودهٔ آنها میماند همین‌منظرهٔ کثیف‌را در بردارند وهمین بوهای‌زننده که در ظرف گوشت مشاهده کردید در معدهٔ آنها ایجاد میگردد.

از گوشت گندیده بوهای مسموم کننده متصاعد میشود که‌در بدن گوشتخوارها بطور کامل پخش میگردد ویك زمینهٔ مساعدی برای‌رشد میکربها ایجاد میکند .

درعلم میکرب‌شناسی ثابت شده‌است که بهیچوجه میکربها

نمیتوانند آنطوریکه‌در بقایای گوشتی نشوونما میکنند در مواد گیاهی فعالیت داشته باشند معده‌و مدفوع هیچ حیوانی مثل انسانهای گوشتخوار متعفن نیست و این بوی زننده که از مدفوع انسان متصاعد می‌شود دلیل گندیدن مواد گوشتی در روده‌های آنها است.

زندگی آدمخوارها و اسکیموها

وقتی ما از هندوها و دهاتی های کوهپایهٔ اطراف یزد وکاشان شواهد زنده‌ای ازطول عمر و کمخوری آنها میاوریم و پیران صد و هشتاد ساله‌ای را نشان میدهیم که‌هنوز دندانهائی سالم‌دارندطرفداران مکتب گوشتخواری ساکت نمانده وبسراغ آدمخوارهای افریقای مرکزی واسکیموها میروند و از سلامتی آنهاحکایتها و داستانهای عجیب نقل میکنند بتصور اینکه تشخیص گفتار آنها چندان آسان نیست اما غافل ازاینکه ما دراین موارد اطلاعات‌وسیعی داریم.

ما میدانیم که غذای اسکیموها تقریباً منحصر بگوشت شکار میباشدنسبت‌عمر آنهااز نسبت‌عمر اروپائیهای گوشتخوارهم کمتر است‌زیرا آنها گوشت‌را خام‌میخورند.

وقتی آنهایك نهنگ یاخوك آبی‌راصید میکنندآنراتکه‌تکه کرده وتمام‌قسمت چرب پوست آنرا میخورند.

ازطرف دیگروقتی یك گوزن را میکشند هرگزفراموش نمیکنندکه‌شکم اورا پاره کرده وغازورات آنرا میل نمایندواین همان‌کاریست که درندگان نیز باطعمهٔ خود میکنند.

قیافهٔ گوشت‌آلود و پیه‌دار آنها بعلت همین طرز تغذیه است.

آدمخوارهای آفریقای مرکزی

حالا اگر نزد آدمخوارهای افریقای مرکزی‌هم بروید همین وضع‌را مشاهده خواهید کرد و اگر دلیل آنها راهم تعقیب کنیم مستقیماً بتقریظ از آدمخواری خواهیم رسید زیرا آنهائیکه معتقدند گوشت مواد سفیده‌ای داردو باین‌جهت توصیه میکنند که باید گوشت‌زیادی‌خورد باید بدانند که‌موادسفیده‌ای گوشت حیوانات باموادسفیده‌ای گوشت‌انسان‌اختلاف فاحش‌داردو بسیار ناجوراست وفقط گوشت انسان‌است که موادسفیده‌ای‌آن با مواد سفیده‌ای بدن‌آدمخوارها یکسان‌است.

معذرت

ما معذرت میخواهیم ازاینکه بامنطق قوی اسناد ضعیف گوشتخواری را رد کردیم واین گناه ما نیست ضعف‌در اسنادآنهاست زیراآنها غالباً خرافاتی هستند ومیخواهند بازور گوئی‌ونامربوط گوئی‌انسانرا لاشخوار معرفی کنند.

اگرصحبت‌ازیادی سم گوشت میکنیم بنظرمیرسد که‌سخن برخلاف عقیدهٔ عمومی گفته‌ایم ولی بایدبشما بگوئیم که قدما هم زهربودن گوشت را میدانستند.

نظریهٔ قدمادر بارهٔ گوشت

دربعضی ازاقوام شرقی سابقاً‌خوردن گوشت جنایت بود ولی کم‌کم‌قبح‌آن ازبین رفت.

دانشمندان باستان شناس اینطور اعلام‌میکنند که‌بشر قبل از تاریخ‌میوه‌خوار بوده وکم‌کم‌بمرحلهٔ گوشتخواری‌رسیده‌است.

دکتر کارتن در این‌باره مینویسد که آرواره‌های‌انسانهای ماقبل‌تاریخ دارای دندانهائی بوده که در اثر استعمال‌زیادپهن

شده وابداً اثر کرم‌خوردگی درآنها دیده نشده است و این‌امر میرساند که غذای طبیعی‌سختی‌داشته‌اند که احتیاج‌زیاد بنرم کردن داشته‌است کسیکه سلامتی میخواهد باید بسوی طبیعت‌روی آورد.
یکی‌از علماء عصرحجر میگوید‌تمام این حرفهائیکه در بارهٔ انسانهای ماقبل‌تاریخ درمورد شکارچی‌بودن یاسلاخ بودن آنها مینویسند‌دروغ و اتهام‌است.

بشر ماقبل‌تاریخ فقط با موادگیاهی تغذیه میکرده‌است.

حالا برویم بسراغ استخوان بندی : انسانهای ماقبل تاریخ خیلی‌قوی‌هیکل و یك شکل بوده‌اند و قدشان نیز متوسط بوده‌است .

مصریان قدیم

در پهلوی اجساد مومیائی مصریان قدیم‌جز گندم وُ عسل‌ومواد نباتی‌چیز دیگری پیدانمیشود.

در روی بقایای دندانهای‌آنها اثری از کرم‌خوردگی نیست‌و دندانهای فراعنهٔ‌مصر کاملا سالم دیده‌میشود .

تغییراتی‌که در اسکلت انسان پیدا شده است

با مقایسهٔ اسکلت و استخوان‌بندی انسانهای‌ماقبل‌تاریخ‌و بشر گوشتخوار امروز باین نتیجه میرسیم که اعضاء بدن‌ما تغییرات‌محسوسی‌پیدا کرده است و بعید‌نیست بعدازهزارها سال‌دیگر انسان ازنظر آرواره وشکم شبیه‌بحیوانات‌گوشتخوار گردد و انگشتان اوبچنگال تبدیل‌شود.

آیا این هیکل انسانی است‌که ما داریم

مسلماً خیر ـ حالا معلوم نیست با این‌همه خونخواری چرا بازهم‌راست راه‌میرویم .

راست راه‌رفتن برای چیدن میوه‌از درخت‌است نه برای حمله‌کردن بحیوانات و دریدن آنها .

بازهم از عقاید قدما صحبت از عقاید قدما بود که چند جملهٔ معترضه به‌میان‌آمد حالا ببینیم انسان‌های بعد از عصر حجر چه عقیده‌ای در اطراف گوشت داشتند .

درهند قوانین مائو اعلام میکند کسیکه ایمان میاورد نبایستی چون کفتار گورکن گوشت بخورد . گوشت مرض را درجهان‌پخش‌میکند گوشت رانخورید تادچارانبوه مرض‌نشوید.

دربعضی‌ازترجمه‌های تورات دیده میشود که‌خدا میگوید من بشما علفهائی دادم که دارای دانه‌ها هستندو این‌خوراک‌شما خواهد بود .

درقرآن نیز نظیر این‌موضوع را میبینید که وقتی‌آدم را بزمین‌فرستادند گندم‌را برای تغذیه همراه‌او کردند.

زرتشت‌میگوید : حبوبات‌غذای‌انسان هستند وعلفهای‌آن مال‌چارپایان ، اگرملاحظه میکنید انسان‌دنبال غذاهای طبیعی خودنمیرود بعلت‌نادانی است .

یکی از دانشمندان میگوید انسان گوشت راکه سایر حیوانات‌شبیه او نمیخورندبا ولع‌زیاد مصرف میکندوحتی‌عده‌ای آنرا بیشترازحیوانات گوشتخوار میخورند واین‌جزشکم‌پرستی دلیلی‌ندارد و مربوط باحتیاج نیست اعضای معدی حیوانات گوشتخوار قویتر وچاقتر ازانسان است و باین‌جهت میتوانند گوشت‌واستخوان راهضم‌کنند ونیز پشم‌وپروپوست‌آنها را هضم نمایند حتی‌اگرخوب نجویده‌باشند.

جدار معدی وروده‌های آنها خیلی کلفت هستند وترشحات خیلی‌قویتر ازانسان دارندو بهمین‌جهت است که میتوانند این غذاهای‌نتراشیده و نخراشیده‌را هضم نمایند.

چگونه باید گوشت‌را خورد؟

چنانچه بعداً دراین کتاب‌خواهیم نوشت گندم‌و برنجرا بایدکامل خورد یعنی نباید سبوس آنرا جداکرد.

درمورد گوشت نیز همینطور است حیوانات گوشتخوار هم باید گوشت را خام وکامل بخورند یعنی با استخوان ومغز استخوان و چربی- اعصاب-ماهیچه‌هاو مایعات آنها تایك غذای متعادل بدست آید.

هرقسمت دارای مواد مخصوصی‌است که جذب آن برای بدن حیوان لازم‌است.

بعضی از این مواد برای بدن ما لازم‌اند ولی بایستی همراه سایر قسمتها باشند چنانچه سیمان برای ساختن بتون لازم است . ولی اگر شن و ریگ و آب همراه‌آن نباشد مفید نیست .

تغذیهٔ تنبلانه

همانطور که خوردن دارو بصورت‌قطره-کاشه- حب وکبسول یك روش تنبلانه و برای سهولت است عادت بخوردن گوشت هم یك تغذیهٔ تنبلانه میباشد زیرا یك غذای گوشتی زودتر ازیك غذای گیاهی درست میشود وعلت اینکه روزبروز مصرف گوشت زیادتر میشود این است که گرفتاریهای مردم بیشتر میشود وفرصت‌برای طبخ غذا کمتر پیدا مینمایند ونیز بایداقرار کنیم که تغذیهٔ گوشتی بمنظور خشنود ساختن حس شکم‌پرستی است وسوریهای قدیم‌هم گوشت

راآقای غذاها میدانستند ویك حدیث جعلی‌هم برای اثبات آن تراشیده بودند.

این شکم پرستی عواقب وخیمی دارد وشکم پرستان پس ازمدتی ناچارندشکم خودرا باچیزهای‌دیگر راضی کنندوادویه‌و مشروبات رابرای کمك به‌هضم‌غذا به آن‌اضافه‌نمایند.

نگاهی بغریزهٔ انسان

انسان از دیدن‌میوه وسبزی وحتی‌دکان میوه‌فروشی لذت‌میبردو بسوی‌آن کشیده میشود ولی هرگز بسوی‌گوشت خام‌کشیده نمیشود وازدیدن‌لاشهٔ گوسفند یابساط قصابی‌کیف نمیبرد (۱) و اگر میبینید گوشت میخورد برای این است که اورا ازبچگی باین‌غذای‌کثیف‌عادت داده‌اند وقتی انسان به‌سمی عادت‌کرد دنبال آن میرودو بسختی میتواند ازآن صرفنظر کند وازاین‌جهت است که‌یکباره‌نخوردن گوشت ضررهائی شبیه مسمومیت ایجاد مینماید و کسانیکه یکمرتبه خوردن‌گوشت راترك کنند ضعیف میشوند زیرا علاوه‌بر ترك‌عادت، نمیدانند چه‌غذائی بخورندواگر بعضی از میوه‌ها و سبزیها را بیش‌از اندازه بخورند آنهم ضررهای دیگری دارد وازاین رواست که‌گاهگاهی هوس‌خوردن گوشت راهم میکنند وتصور مینمایند که‌گوشت برای‌آنها لازم است اماپس‌از مدتی ادامه وتصمیم‌ازخوردن‌گوشت تنفرپیدا مینمایند.

آیا انسان همه چیز خوار است؟

عده‌ای میگویند درست است که انسان ابتدا میوه‌خوار یا سبزیخوار بوده است ولی‌حالا همه‌چیز خوار شده و گوشت برای اولازم‌است.

۱ــ اینکه می‌بینید انسان‌ازبوی‌کباب خوشش میآیدتعجب نکنید تریاکی‌هم‌ازبوی تریاك‌خوشش میآید.

گمان میکنم یکبار دیگر نوشته‌ام که همه چیز خوار در حیوانات تنها خرس است که آرواره‌های او با آرواره انسان فرق فاحش دارد و دندانهای آسیای پهن مانند علفخوران و آسیاهای ناهموار شبیه گوشتخواران دارد.

ازطرف دیگر باید بگوئیم ماهم تصدیق میکنیم که انسانهای نیم مصنوعی امروزهمه‌چیز خوارشده است ولی این دانستن و تصدیق کردن عمل زشت گوشتخواری را تبرئه نمیکند چنانچه ما میدانیم فلان شخص تریاکی نبوده است ولی امروز در اثر جهالت باین سم مهلك دچارشده‌است و ترك کردن ناگهانی و بدون مطالعهٔ تریاك برای اوآسان نیست وحتی ممکن است خطراتی هم داشته باشد ولی معذلك مجبوریم مضرات تریاك را برای او بگوئیم واورا براه راست هدایت کنیم تا مشغول مداوا شده و کم کم این عمل زشت را ازخوددور کند ونیز مواظب باشد که اطفال او باین سم خانمانسوز عادت ننمایند. درمورد گوشتخواری و همه چیز خواری نیز همین منطق حکمفرماست و جای هیچگونه شك و تردیدی نیست.

صحبت ازگوشتخواری گاهگاهی برای بعضیها فرحبخش است بایستی بدانیم که ازروی حقیقت نیست.

تولید سم در گوشت

ازهنگام مرگ یاذبح حیوان گوشتش شروع بپوسیدن مینماید وکم کم در آن سمومی چند پیدا میشود بدیهی است مقدار سم متناسب با فاصلهٔ کشتار تاخوردن است.

تمام گوشتهای مرده درحال پوسیدن میباشند ضمناً نباید فراموش کنیم که‌درموقع ذبح درنتیجهٔ ترس وخوفی که‌بحیوان

دست میدهد ورنجی که تحمل مینماید سموم زیادی بگوشت او ریخته میشود وازاین جهت‌است که در کشورهای غربی کشتن حیوان ممنوع است مگر آنکه اورا بی‌حس کرده باشند و برای اینکار خوك رابوسیلهٔ جریان برق بی‌حسی میکنند و گوسفند و گاورا با ضربه گیج مینمایند یعنی‌پتك آهنی‌سنگینی‌را محکم بمغز اومیکوبد وبعداورا ذبح‌میکنند.

گوشتهای شکار نیز مملو از سم میباشدزیرآهورا دنبال میکنند ودرنتیجه سم‌زیادی گوشت آنها ریخته‌میشود.

غذای زنده

تمام آنهائیکه میمیرند ناخالص‌اند و برای‌خوردن ناپاك وپلید میباشند.

بدن‌مایك ماشین بی‌حسی‌وحرکت نیست بلکه یك عضو زنده است واحتیاج بغذاهای‌زنده‌دارد.

وقتی انسان ازجنازهٔ حیوانی‌تغذیه‌میکند گیاهی که قبلاهم هضم شده است‌میخورد.

انسان گوشتخوار

اگر حقیقتاً انسان گوشتخوار آفریده شده بود بایستی یك موجود نخراشیده ونتراشیده باشد.

آرواره‌هایش بصورت‌پوزه‌درآمده‌وکشیده گردد- ناخنهایش به‌چنگال تبدیل‌شود- سلسله اعضاء هاضمهٔ او کوچك گردد - قوای مغزی او کم‌وضعیف شودوهیکلش عوض شده‌برای‌درندگی آماده باشد خلاصه تمام‌مزایای بشریت ازاو گرفته شود وبجای اینکه پاك‌ومصفا گردد وبعالم ملکوتی راه‌یابد درزمرهٔ درندگان قرار گیرد.

یکی ازدانشمندان‌میگوید روش غذائی گوشتی ما راخیلی

سخت جنگی وخودسر کرده است...

بیشتر اطفال سخت بدنیا میایند درصورتیکه زایمان یك امر طبیعی است برای حیوانات دردهای شدیدی که مادرها تحمل می- کنند ندارد.

بسیاری از بالغ شدگان بسیار بدخلق و غمگین هستند یا دارای سوء هاضمه می باشند.

علت این امر زیاده روی درخوردن گوشت است زیرا سلسلهٔ اعصاب درسن شباب یکدستگاه بسیار ظریفی است ودراثر تحریك گوشت مرتعش شده وکم کم فاسد میشود.

کشتارگاه

در فرانسه ازدو کشتارگاه خصوصی و در لوزان یکی از شهرهای سویس از کشتارگاه شهرداری دیدن کردم.

این دو کشتارگاه خصوصی مربوط بدو کارخانهٔ کنسرو سازی بود.

مرا بآنجا دعوت کرده بودند تا محصولات خطرناك و زهرآگین آنها رادیده وتبلیغ نمایم.

دریکی از آنها که درشهر پاریس بود روزانه دو هزار خوك میکشتند وچنانچه دریك جا دیگر نوشتم خوکها را قبلا با جریان برق بی حس میکردند.

خوکها بسوی محل برق به سختی میرفتند وفریاد دلخراشی میکشیدند.

هنگامیکه ما باینجا نزدیك شدیم بامنظرهٔ بسیار عجیبی رو برو گردیدیم یکی ازخوکها خودرا محکم بزمین چسبانده حرکت نمیکرد.

پنج نفر کارگر قوی اورا میکشاندند واو بهیچوجه از جای خود حرکت نمیکرد.

هنگامیکه خوکها را برق میگرفت آنهارا با زنجیر میبستند و به طبقهٔ فوقانی میبردند، در طبقهٔ بالا کارها تقریباً ده دقیقه قطع شده بود وهمهٔ کارکنان آن طبقه که از اعتصاب یك خوك در طبقهٔ پائین اطلاع نداشتند از این قطع جریان کار مبهوت بودند.

باری در طبقهٔ بالا مردی را دیدم که نیزه‌ای بگردن خوکهای بی‌حس فرومیکرد.

درقسمت دیگر زن‌ها و مردهائی را دیدم که قیافه‌ای گوشتالودو مسخ شده‌ای داشتند اینها آستینهای خودرا بالا زده‌و بازوهایشان لخت وخونین. بودو گوشتهائی که درحال پوسیدن بود قطعه‌قطعه میکردندجویهای خون نیز درحالیکه بخار گرم از آنها برمیخاست جاری بود.

از دیدن این مناظر وحشتناك یك دلسوزی شدیدی بمن دست داد.

یك ترحم شدید مرا فراگرفت، فکر این صحنهٔ وحشتناك بشقاب گوشتی راکه‌هرروز برسرسفرهٔ ما میگذارند درنظرم تلخ جلوه‌داد.

من باخوردن این بشقاب زهرآگین تغذیه‌میکنم و قصاب خوشحال میشود.

این خودیکی ازصفات زشت‌و ناپسند انسان وقابل‌تنقیداست که دامنگیر بشریت‌شده است‌خواه دراثر اتفاق‌خواه در نتیجهٔ قساوت که زایدهٔ فساد وتباهی‌اخلاق است.

نابودساختن این‌حیوانات‌قشنگ که همنشین ما در زمین

هستند ویاران‌ما میباشند چقدر ناشایسته‌است.

دیدن این گوشتهائی که درشرف پوسیدگی هستند انسانرا قسی‌القلب کرده وبعالم حیوانی‌درآورده‌است.

یکی از گیاه خواران اروپا بمن گفت روش تغذیهٔ گیاهی جز برای تصفیهٔ روح نیست در حالی که این غذای گوشتی خونین شخص را خشن و قسی‌القلب و بلهوس‌مینماید.

آخرین نتیجهٔ کشتن حیوانات این‌است‌که انسان خرفت شده وفکرش روشن نمیشود.

ترقی روحانی با غذای‌گوشتی قابل‌آشتی نیست.

من در آن کشتارگاه در فکر فرو رفته بودم و با خود میگفتم اگر قرار بود انسان خودش طعمهٔ خود را بکشد مصرف گوشت خیلی‌کم میشد بهیچوجه ممکن نیست و غیرقابل‌تصوراست که انسان راضی بکشتن حیوانات بی گناه شود تا اشتهای سادهٔ خودرا خوشنود سازد.

درصورتیکه میوه‌جات خیلی خوشمزه تر و سالم ترند و خاصیت غذائی‌شان بیشتراست.

انسان میخواهد شرایط موجودیت خود را بهتر نماید برای‌خودآیندهٔ درخشانتری‌را خواستار است و همواره خواب بهشت میبیند آیا ممکن‌است این‌انسان آرزوی‌گوشت در تغذیهٔ خودکند.

خودتانرا درمقابل یک‌سلاخ‌خانه قرار دهید ـ آیا عصر طلائی میتواند عصرخون باشد؟

هیچ فردی‌راضی بخونخواری نمیشودمگراینکه‌احساسات غیر بشری داشته‌باشد بدیهی است چنین‌کسی از آدمخواری هم مضایقه نخواهد داشت.

فوائد گوشت قبل‌از آنکه امراض ناشیه از گوشت را شرح دهیم بدنیست مختصری از فوائد گوشت و نظریات گوشتخواران را بیان نمائیم تا خوانندگان گرامی تصور ننمایند که من در نوشتن این‌مطالب پابند احساسات شده و یکطرفانه قضاوت کرده‌ام .

کثرت نفوس روز بروز جمعیت بشر زیادتر میشود با اینکه در نتیجهٔ جنگها که زائیدهٔ گوشتخواری است تعداد زیادی تلف میشوند معذلك افزایش جمعیت روی‌زمین یکی‌ازمعماهای لاینحل شده است .

علت‌این تکثیرنفوس نیز ازگوشتخواری است زیراچنانچه گفتیم گوشت دارای اثر تحریك‌کننده است و تحریك‌زیادقوای تناسلی عامل اصلی زیاد شدن جمعیت روی‌زمین‌است‌کشور هائی که‌گوشت زیادتر میخورند جمعیت‌شان زیادتر است و از طرف دیگر چنانچه قبلا گفتیم گوشت خون انسان‌را ترش میکند ونیز . همانطور که درکتاب اعجاز خوراکی‌ها مفصلا شرح دادیم در نتیجهٔ ترش شدن خون مادر ، نوزاد دختر میشود حالا بخوبی میدانید چرا دراروپا زن بیشترازمرداست حتی درسواحل بحر خزر که ماهی زیاد است ومردم بیشتر گوشت‌میخورند دختر بیشتر از پسراست .

هدف‌اسلام ممکن‌است بپرسید چراگوشت درمذهب اسلام که اساس آن بر مکارم اخلاقی است حرام نشده در جواب میگوئیم هدف اسلام تکثیر نفوس بوده است و پیغمبر اکرم (ص) میفرمایند ازدواج کنید تا زیاد شوید زیرا من درقیامت بزیادی امت خود ولو سقط شده باشد

میبالم و روی این اصل مسلم بوده است که مذهب اسلام رسماً گوشت را حرام نکرده است.

غذای مغز

انسان نیم مصنوعی امروز با انسان قبل از تاریخ فرق بسیار دارد انسانهای عصر حجر مجبور نبودند مثل انسانهای امروزی زیاد فکر کنند. تمام ترقیات بشر مرهون همین فکر کردن است.

مغزی که میخواهد فکر کند وسختی‌ها و ناملایمات را تحمل نماید تقویت لازم دارد.

غذای مغز در این موارد فسفر ولسیتین است و این دوماده در گوشت بیش از سایر غذا ها دیده میشوند و از طرف دیگر خاصیت تحریك کنندهٔ گوشت مغز را نیز تحریك میکند و اکثر اکتشافات واختراعات بشر درنتیجهٔ همین تحریکات مغزی است ودراین مورد هیچکس شك وتردید ندارد.

ارتباط تحریك مغزی را با تحریکات شهوانی همه‌میدانند و چون در این مورد در جلد اول زیاد بحث کرده‌ایم در اینجا تکرار نمی‌نمائیم.

دلایل دیگر

البته طرفداران مکتب گوشتخواری دلایل دیگری هم دارند که از آن جمله است مقدار ویتامین پ پ ومواد سفیده‌ای که درجلد اول بطور تفصیل بیان کرده‌ایم.

رد دلایل فوق

ناتوریستها ومخالفین مکتب گوشتخواری تمام این دلایل را رد کرده ومنکر این خواص اند.

در مورد مواد سفیده‌ای قبلا زیاد بحث کرده‌ایم ودلایل

موافق ومخالف را بیان نموده‌ایم و دیگر تکرار نمیکنیم فقط یك مورد راتاکنون نگفته‌ایم که اکنون شرح میدهیم .

آیا مواد سفیده‌ای بهتر جذب میشوند؟

عده‌ای ازحیات شناسان مدفوع انسان‌را پس از خوردن غذاهای گوناگون تحت آزمایش قرار داده و اینطور نتیجه گرفته‌اند که مواد سفیده‌ای گوشت بهتر جذب بدن انسان میشوند.

چه دلیل خوبی است که برضرر خودشان عرضه میدارند . بیشتر سموم گوشت ازمواد سفیده‌ای هستند واین‌آزمایش بمانشان میدهدکه این‌زهرها بحداعلی جذب بدن ما میشوند وانگهی بدن انسان دارای تشکیلات منظم و مرتبی است واز هر مادهٔ غذائی آنچه لازم دارد میگیرد نه‌بیشتر و نه‌کمتر.

وقتی شماسفیدهٔ حیوانی میخورید این سفیده ارزش واقعی ندارد و بدن مجبور است مقدار بیشتری ازآن را جذب کند در صورتیکه مواد سفیده‌ای نباتی یك سفیدهٔ مفید حقیقی و مفید برای انسان هستند و مقدار کمشان بهتر از مقدار زیاد سفیده‌ای حیوانی است .

وانگهی با آزمایش شیمیائی فضولات نمیتوان قضاوت کرد زیرا موادشبیه سفیده‌ای گوشت باعث اشتباه تجزیه‌کننده میشوند تجزیهٔ شیمیائی برای قضاوت در مورد یك‌چنین امر حیاتی کافی نیست زیرا درتجزیهٔ شیمیائی فقط ماهیت ساختمانی مواد بدست میاید وبخواص فعاله و نیروبخش و چگونگی اعمال حیاتی آنها کاری ندارد .

بین سفیدهٔ حیوانی و سفیدهٔ نباتی فرق بسیار است سفیدهٔ

حیوانی دراثر حرارت ومعرفهای شیمیائی منعقدمیشود درحالیکه سفیدهٔ گیاهی این عیب را ندارد واگر سفیدهٔ گوشت در معده و روده‌ها منعقد شده وخارج نمیشود گناه سبزی نیست که این عیب راندارد .

اصولا مواد سفیده‌ای دارای عملیات گونا گونند.

مثلا موادسفیده‌ای حبوبات عملشان با قارچها فرق‌دارد و همچنین عملشان باغلات فرق‌فاحش دارد سفیدهٔموجود درتخم‌مرغ هم باآنچه درشیر است تفاوت زیاد دارد.

مواد سفیده‌ای نباتی از مواد سفیده‌ای حیوانـی تشخیص داده میشوند چنانچه مواد سفیده‌ای حیوانی منعقد میشونـد و نباتیها منعقد نمیشوند .

همین اشتباه هم در مورد ویتامینها شده است دکتر کارتن مواد حیوانی راچشمه های‌بد ویتامین میداند و میگویددرقسمت‌ـ های علمی نکات تاریك و نامفهوم بسیار است ویکی از این نکات تاریك علمی این است که عده‌ای معتقد شده‌اند که در گوشت ویتامینهائی موجود میباشد .

گوشت که یك‌غذای بسیار بدی‌است دراثر تحریك میتواند موقتاً خودرا نیکوجلوه دهد اما اینها بهبودی موقتی و زودگذر هستندکه بعداً خرابکاری آنها معلوم خواهدشد و عوارض زیادی خون ومسمومیت پیدا میشود.

چنانچه برای‌جوهر گوشت خام گمان میکنم تئوریسین‌های آزمایشگاه خودرا بنادانی میزنند.

آیا اندوه‌آور نیست که هنوزهم عده‌ای گمان‌میکنند که‌این محصول خطرنـاك ویتامین دارد و آنرا برای بیماران تجویز

میکنند جوهر گوشت خام ترکیبی است بجداعلی مهوع وغیرقابل قبول ـ جوهر گوشت مانند تمام غذا های مایع در دهان توقف نمیکند وازمعده بدون آنکه هضم‌شود عبور میکند درحالیکه‌هنوز هضم نشده‌است وارد روده‌ها میشود.

حال به‌ببینیم این بقایای گوشتی‌که شامل سلولهای‌مرده و مستعمل وسمهائی مثل کلسترل وغیره است چه آشوبی در روده ها بر پا میکند ، خوردن گوشت نیم خام و خون نیز همین وضعیت را دارد.

خون دارای سمهای زیادی است‌که بایستی خارج شوند و درموقع مرگ حیوان میمانند .

نامی ازکلسترل بردیم ـ این سم‌که درگوشت وجود دارد دشمن سرسخت جوانی است و عامل اصلی ساختمان سنگهای صفراوی وکبدی ومثانه است.

بسیاری ازاشخاص‌ازروی سادگی وبی‌آلایشی تصورمیکنند که‌با این‌معجون معالجه میشوند.

درجالیکه جز بزرگ کردن‌مرض و گرفتن قدرت‌عضلات معدی‌کاری انجام نمیدهند .

وهمچنین برای هضم گوشت عصیر معدی بایستی سرشار از جوهرنمك شود وبهمین‌جهت است‌که غذاهای‌گوشتی نمك‌زیادتری لازم دارند.

خلاصه عذابی بالاتر ازاین نیست‌که شما باتغذیهٔ گوشتی بمعده وروده‌های خود میدهید .

بامراتب بالا حالا میتوانیم بگوئیم‌که از يك تغذیهٔ سلامت بخش، گوشت بایستی حذف‌شود.

بیماریهای ناشی از گوشت

بیماری قند

مرض قندعاملی جز تغذیهٔ گوشتی ندارد واین علم خود شناسی است که میتواند بامنطق ودلیل این‌موضوع را ثابت نماید.

عمل لوزالمعده

یکی ازغدد بسیار مهم بدن مالوزالمعده میباشد این غده نیز مانند سایر غدد انسانی دارای دو نوع ترشح است: یکی ترشح داخلی و یکی ترشح خارجی.

ترشح خارجی این‌غده عصیرمعدی است وترشح داخلی‌آن انسولین نام دارد و این ترشح اخیر است‌که قند بدن را منظم میسازد وکمبودآن مولدبیماری قندمیباشد.

وقتی ما گوشت میخوریم دراثر تحریکات ترشحات‌داخلی لوزالمعده زیادمیشود وقهراً ترشح داخلی آن کسر میگردد.

افراط درخوردن گوشت وتحریکات پی‌درپی و متوالی که

گوشتخواران باین غده میدهند نتیجه‌ای جز خراب شدن این دستگاه ندارد.

بیماری قند در حیوانات مخصوصاً در علفخواران وجود ندارد چند نوبت جوهر گوشت خام را در حلق یك گوسفند بریزید بعدمقدار قند خون او را اندازه بگیرید تا این حقیقت بشما ثابت‌شود .

گرسنگی بیماران قند

مبتلایان بمرض قند همیشه گرسنه‌اند و هرچه‌میخورند سیر میشوند دلیل این‌امر زیادشدن ترشح خارجی لوزالمعده است زیرا وقتی ترشح‌داخلی یعنی انسولین کم شد، ناگزیر ترشح خارجی که‌عصیر معده است زیاد میشود .

چرا به‌بیماران قند گوشت میدهند؟

درطب ازاین اشتباهات زیاداست.بسیاری ازجنایات را تحت عنوان طبابت انجام داده‌وبازهم‌تکرارمیکنند. بیماران‌را ازخوردن میوه‌ها و ریشه‌های شیرین که باداشتن قنددارای‌انسولین گیاهی نیزمیباشندمنع‌میکنند و آنهارا بخوردن کباب که محرك لوزالمعده است تشویق‌می‌نمایند. خوردن کباب یك‌اثر آنی و زودگذر دارد ولی‌بعداً عواقب شوم آن‌ظاهر میگردد.

گوشت دارای‌مواد قندی نیست وکسیکه گوشت میخورد چون‌قند نخورده است مقدار قند خون وادرارش کم میشود ولی تحریکی‌که این‌غذای ضدحیاتی بلوزالمعده‌میدهد بیماری‌راشدید میکندوازهمین‌جهت‌است‌که بیماری‌قند صعب‌العلاج‌میشودو بزودی بهبودی حاصل نمینماید .

معالجهٔ مرض قند

حالا که خودتان را شناختیدودانستید که بیماری‌قند نتیجهٔ تحریکات بیموقع و زیادی گوشت‌است‌خودتان میتوانید علاج قطعی‌این بیماری‌را پیدا کنید .

گوشت را ازمبتلایان بمرض‌قند بکلی‌قطع کنید و بآنها رژیمی بدهید که محتوی‌قند کم و سرشارازانسولین باشد.

بطور کلی ریشه‌ها ازقبیل‌پیاز ـ پیازچه ـ سیر ـ موسیر ـ سیب‌زمینی ـ ترشی ـ تره‌فرنگی ـ هویج ـ شلغم ـ ترب دارای انسولین گیاهی هستند .

جوانهٔ جو

جوشاندهٔ‌جوانهٔ‌جو دارای‌این‌خاصیت است‌که مانع عفونت معده که نتیجهٔ لاشخوری است‌شده و ازرشد میکربهای حصبه ـ اسهال و وبا جلوگیری‌میکند وسایر میکربهای‌موذی معده‌را میکشد وازهمه بالاتراینکه‌درجوسبزشده انسولین گیاهی بمقدارزیاد وجوددارد که‌قندخون را پائین‌میاورد .

خوردن ماءالشعیر وهمچنین جوخیس‌کرده معده‌وروده‌ها راپاك وضدعفونی‌کرده پیری‌را درمان مینماید واز ابتلاءبمرض قندجلوگیری‌کرده و این‌بیماری را معالجه‌میکند وبهترین‌دارو برای اسهال‌است ـ جوراسه‌روز در آب خیس کرده‌واین‌مایع رابنوشید.

پیاز

پیازخام نیز یکی‌از غذای ضدعفونی کننده‌است و معده و روده‌ها را از گوشت پاك‌میکند ودارای‌انسولین‌نباتی است‌ومرض قندرامعالجه و ازابتلاءبآن جلوگیری‌میکند .

هر شخص سالم که بخواهد سلامتی خودرا حفظ کند باید در ۲۴ ساعت باغذای خوددر حدود ۴۰ گرم پیاز بخورد.

پیاز دارای گوگرد است و برای رشد موهای بدن بسیار لازم است.

پیاز دارای ویتامینهای مختلف مخصوصاً ویتامین ث بوده و از رقیق شدن خون جلوگیری میکند.

پیاز نابودکنندهٔ ضدویتامین ب میباشد که درمغز برنج بوده وویتامین‌های بدن را رسوب میدهد.

پیاز دارای فسفراست، غذای مغزو مشوق امور آمیزشی است، پیاز آهك دارد واستخوان بندی ودندانهارا محکم کرده و از نرمی استخوان جلوگیری میکند.

درپیاز آنزیم مخصوصی است که اشك را زیادترو ترشحات داخلی غدد اشك راکه ضدسرطان است زیادمیکند.

پیاز اشتهای بغذا وشهوت رازیاد میکند.

آب شلغم استفاده از انسولین‌های گیاهی بطور خام نتیجهٔ بهتری دارد و مخصوصاً نوعیکه در شلغم است دراثر پختن ازبین میرود وبرای معالجهٔ مرض قندشلغم بسیارمفیداست زیرا میتوان آنرا خام خورد و همچنین ممکن است آب شلغم را گرفته وبا مایعات دیگر مخلوط کرده و نوشید تا گواراتر باشد.

آب سیب زمینی ترشی برای استفاده از انسولین این گیاه هم باید آنرا خام وبدون ترشی خورد ولی خوردن آن قبل از آنکه درترشی ریخته شده باشد مطبوع نیست بهتراست آب آنرا گرفته وببیمار دادتاقابل قبول باشد وهمچنین

ممکن است آنرا در آب خیارشور انداخت و پس از چندروز که طعم مطبوعی گرفت خورد.

در مرض قند خون بسیار ترش میشود

در مرض قند خون فوق‌العاده ترش میشود وهمین ترشی گاهی سبب اغماء میشود پس در بیماری قند حتی‌المقدور بایستی از خوردن گوشت که خون را ترش میکند اجتناب کرد.

مرض پیری

پیری آفتی‌است که بسراغ همه میآید برای آن فقیر وغنی - دانا وجاهل - کارگر وکارفرما فرقی‌ندارد بسن‌وسال هم نگاه نمیکند واو همیشه در کمین اشخاص گوشتخوار است و آنها را از گهواره تا گور دنبال میکند ولی همانطور که سایر بیماریها قابل پیش گیری هستند بیماری پیری‌هم قابل‌درمان و پیشگیری است و مثل‌سایر امراض باید قبلا عامل‌اصلی پیری را پیداکرد و بعد بجلوگیری ازآن اقدام نمود.

عفونت معدی و میکربهای موذی‌وعفونی معده‌ای‌نیز یکی ازعوامل مرض‌پیری هستند.زیرا رشد این میکربها مانع رشد میکربهای مفیدمیشوند.

در معده‌وروده‌ها میکربهائی‌زندگانی مینمایند که کارشان ساختن ویتامین ب میباشد - این میکرب‌های مفید در نتیجهٔ متعفن شدن‌روده‌ها ازبین رفته و جای خودرا بمیکربهای‌زهری میدهند.

کم‌شدن ویتامینهای ب‌عامل‌اصلی‌پیری وسفیدشدن‌وریختن مو بوده و درایجادفشار خون‌بسیار مؤثر میباشد وچون درفصل مبارزه باپیری‌دراین‌مورد بطور تفصیل بحث خواهیم کرد دراینجا

بهمین مختصر اکتفا مینمائیم.

سرطان

یکی دیگر از امراضی که در نتیجهٔ لاشخوری گریبانگیر انسان شده است سرطان است.

تغذیهٔ گوشتی خون را ترش میکند وهمین ترش شدن است که باعث رسوب فسفر شده وایجاد سرطان میکند.

گوشت چنانچه گفتیم از نظر موَاد معدنی مخصوصاً منیزیم بسیار ضعیف است و همین کمی منیزیم در ایجاد سرطان تأثیر زیادی دارد.

بیماریهای دیگر

چنانچه قبلا بطور تفصیل شرح دادیم گوشت معده و روده‌ها را متعفن میسازد وهمین تعفن باعث سوءهاضمه و امراض عفونی معدی و روده‌ها میشود ضمناً چون سلولهای معدهٔ انسان قادر نیستند ازت حاصله از گوشت را با مونیاك تبدیل سازند خون ترش میشود و امراضی از قبیل سیاتیك ـ نقرس و روماتیسم گریبانگیر انسان میشود و نجات از این بیماریها که مخصوص اعیان واشراف گوشتخوار میباشد همانا خودداری ازخوردن گوشت است.

با من از شفاخانهٔ ژونك برن دیدن کنید

مدت سی سال است این مؤسسهٔ بهداشتی در آلمان تأسیس شده است.
کتاب طلائی این بنگاه بکلفتی شاهنامه است.

در اینجا فقط بیمارانی را میپذیرند که اطباء آنها را جواب کرده باشند. دستور معالجهٔ این مؤسسه تقریباً غذائیست و بیماران فقط میوه ـ سبزی ـ نان سیاه میدهند.

حالا ببینید دراینجا چگونه مریضها را معالجه‌میکنند

مسلولین بیماران حتی‌المقدورشبها بروی‌زمین میخوابند ومحل خواب آنها نزدیک جنگل کاج است ، غذای‌ایها فندق کوبیده وسیب ونان‌سیاه است بعضی ازبیماران هرروز درحدود صدو پنجاه فندق میخورند بیماران این‌قسمت زودبزود عوض میشوند زیرا نود در صد شفا میبابند ،

امراض قلبی، کبدی و کلیوی

بیمـاران این قسمت نیز بسرعت معالجه میشوند حتی آنهائی که باد یامان گرفته و یا آنهائی که یرقان دارند . یکی از بیماران که اطبا اورا جواب کرده و گفته بود که پس از یکی دوماه میمیرد بیست ودو سال بعد از خروج از این آسایشگاه زنده بود ، معالجهٔ او جز یك روش میوه خواری بیش نبود .

استسقاء در این آزمایشگاه با میوه خواری زود معالجه میشود ، فشار خون و زیادی اوره بسرعت مداوا میگردد.

دستور معالجهٔ این‌قسمت نیز میوه‌خواری وخودداری از خوردن گوشت‌است .

مرض قند ــ به بیماران‌قندهم میوه و سبزی خوردن و جوشاندهٔ جو وجوی داوسر میدهند .

سرطان سرطانیهائی که باین‌مؤسسه‌میایند بخوبی معالجه میشوند وقتی دلیلش را پرسیدم

گفتند سه دلیل غذائی دارد :

۱ - پیدایش سرطان در شهرها بعلت تقلبات غذائیست که در اینجا وجود ندارد و جز غذاهای خالص چیز دیگری بمریض نمیدهند .

۲ - بهیچوجه گوشت بمریض داده نمیشود زیرا گوشت در ایجاد قند وسرطان مؤثراست .

۳ - فندق و جو داوسر دارای مقدار زیادی مس گیاهی هستند وچنانکه میدانیم این فلز برای سرطان بیفایده نیست ضمناً باید اضافه کنیم که دراین مؤسسه ورود هر نوع دارو قدغن بوده ودرحکم قاچاق است .

حالا برویم بسراغ مؤسسهٔ گالیوالریو

این بنگاه در شهر زیبای لوزان است و کارش معالجه ومطالعه درروی بیماری‌های حیوانات وحشی و شکاریست .

نتیجه‌ای که در اثر مطالعات چندین سالهٔ این بنگاه بدست آمده‌است در یك جمله خلاصه میشود : حیواناتی که در صحرا آزاد زندگی میکنند دارای صحت وسلامتی فوق‌العاده میباشند.

درست است که این حیوانات نیز محرومیت‌هائی دارند و بشر امروز دنیا را تسخیر کرده و عرصه را بر این حیوانات تنگ کرده‌است معذلك مشاهده میشود که این حیوانات کمتر مریض میشوند .

ضرر کلسترل

یکی از سموم گوشت کلسترین یا کلسترل است که دشمن جوانی لقب دارد و مومی شکل است ومیتواند عرق بدن مارا پوشانده و خشك نماید.

این پوشش بطور قطع مجاری خون را تنگ میکند و

حتی ممکن‌است مسدود نماید و باین ترتیب جریان‌خون‌مشکل میشود و ممکن است بیماری تصلب شرائین بدنبال آن بیاید. وخیم ترین نتیجهٔ‌آن سیاه شدن قلب‌است‌که بزندگانی صاحب آن خاتمه میدهد. یك دانشمند آلمانی که موفق به کشف کلسترل در امراض عروقی شده توانسته است با یك روش غذائی گوشتی‌و چربی دارا‌این‌امراض را درخرگوش‌ایجادنماید.

کلسترل سمی است که درآب حل‌نمیشود یك‌مادهٔ چربی است‌که صابونی نمیشود.

سنگ‌های صفراوی ـ قولنج کبدی ـ تصلب شرائین‌ـ ورم و سایر امراض‌کبدی دلیلی جز خوردن گوشت ندارد.

بسیار وحشتناك است‌که عده‌ای ازاین سم‌معجزهٔ بهبودی میخواهند.

آیا آن دسته از پزشکان حقیقتاً امیدوار بمعالجهٔ کم خونی هستند‌که جلوی مریض جگر گوساله یاگاو میگذارند در حالی که میدانند عمل این عضو‌گرفتن سموم است جگر بمنزلهٔ پنبه‌ای است که در قیف میگذارند تا جرم و سموم را بگیرد آیا بنظر شما خوردن این جرمهای کشنده برای مریض مفید است؟

قلوه‌ها هم‌کلیه هستند و وظیفهٔ آنها صاف کردن ادرار است آیا شما حاضرید در یك‌ظرف‌که یکبار ادرار کرده باشند غذا بخورید درصورتیکه حاضر میشوید دستگاهی راکه ادرار حیوان ازآن سالها عبور‌کرده است بخورید.

عده‌ای‌گوشت جوجه ـ بره ـ بزغاله وگوساله‌را برای مریض مفید دانسته و تجویز مینمایند در صورتی‌که‌گوشت های

جوان دارای مقدار زیادی نوکلیتن هستند و این زهر است که تولید اسیداوریك مینماید و سرعت هضم گوشت های جوان روی همین اصل میباشد ، قسمت قیمتی گوشت مواشی ماهیچهٔ آنهاست که میگویند بسیار مقوی و مغذی است در صورتی که میتوان یك خوکچهٔ هندی با تزریق آب ماهیچه کشت زیرا سمیت زیاد دارد .

گوشت حیوانات پیر سلسلهٔ اعصاب را تحریك میکند مخصوصا عصب خورشیدی را .

فرنگیها میگویند گوشت گوسفند دارای روغن پشم است و بوی پشم میدهد و ازاین جهت از گوشت گوسفند زیاد خوششان نمیآید و در عوض گوشت خوك را بااینکه چربی بیشتری دارد میخورند درصورتیکه گوشت خوك خیلی بدتراست و دیرتر هضم میشود و این موضوع قابل انکار نیست و دراین مورد دانشمندی میگوید :

ما مخالف چربی حیوانات هستیم خواه چربی خوك باشد خواه چربی حیوان دیگر ولی باید دانست که چربی خوك بیشتر ازسایرین است.

زیان چربیهای حیوانی را قبلا شرح داده‌ایم و دراینجا اضافه میکنیم که ضررچربی خوك بیشتراست وچربی بیشتری دارد و در لابلای این چربیها منزل کرمهای کدو است که فوق‌العاده وحشتناك‌اند بعلاوه کرم تریشین تنها بوسیلهٔ گوشت خوك بانسان منتقل میشود.

کرم تریشین به‌ماهیچه‌های بدن نفوذ کرده و بآسانی از بین نمیرود یك گرم گوشت خوك ممکن‌است هزارها از این کرم داشته باشد ویك تریشین ماده تقریباً ۱۵۰۰ کرم جوان میزاید.

این کرم میتواند بقلب نیز نفوذ کرده و تولید سکتهٔ قلبی نماید پختن گوشت این کرمهارا نابود نمیسازد زیراوقتی گوشت را حرارت‌میدهند مواد سفیده‌ای گوشت منعقدمیشوند و کرم در وسط این اجسام منعقده از آسیب حرارت مصون میماند این قسمتهای منعقده که کرمها را در وسط خود محفوظ کرده‌اند در معده حل نمیشوند وبروده‌ها میروند و اینجاست که خورنده بدو بلای جهنمی دچار میشود.

ازیك طرف مواد سفیده‌ای در روده‌هایش میگندد وازطرفی کرمها درآنجا رخنه مینمایند.

حالا برویم سر بعضی‌ازانواع دیگر گوشت.

گوشت خرگوش دارای مقدار زیادی پورین است و از همین‌رو همیشه بوی ادرار میدهد و بسیار خطرناك است گوشت پرندگان مولد اسیداوریك زیادتری است.

گوشت پرندگان وگوشت خرگوش باعث غلبهٔ خون میشوند زیرا حرارت بدن این‌حیوان ۳۹ تا ۴۰ درجه‌است و دو تا سه‌درجه ازحرارت بدن انسان بیشترمیباشد.

اگرراستش‌را بخواهید ما تابحال نفهمیده‌ایم که چرا بعضی ازپزشکان گوشت مرغ را برای‌بیماران واطفال تجویز مینمایند.

از مرغابی که بیشتر بالجن تغذیه میکند وگوشتش بوی لجن‌میدهد سخنی بمیان‌نمیآوریم وفقط بسراغ گوشت‌غازمیرویم که عده‌ای زیاد میخورند وچربی بیشتری دارد وکبد را بزرگ میکند واین بزرگی کبد است که منجر بسرطان‌میشود.

طبعاً گوشت شکارهم همین ضررها را دارند بااین فرق که سمشان بیشتر است زیرا وقتی حیوان را دنبال میکنند ترس و

خستگی هردو تولید سمومی مینماید که در گوشت آنها میریزد.

این سم که نوکرماتین نامیده میشود در تمام گوشتهای کهنه نیز دیده میشود.

اگر ما ذکری ازخطر سل - تب برفکی - سیاه زخم و جذام نکردیم برای این است که هیچکس منکر این موضوع نیست مخصوصاً وقتیکه گوشت بصورت کنسروهائی بنام کالباس-سوسیسون وغیره مصرف شود حتی اگر با گوشتهای سالم هم تهیه شده باشد.

کسانیکه میخواهند سلامتی خودرا حفظ کنند نباید ازاین قورمه‌ها بخورند.

حالا برویم سرماهیها وخرچنگ‌ها وحلزونها که هضمشان خیلی دشوار است.

ماهیهای غیرپولک‌دار وخرچنگها ازجسد ماهیهای دیگر تغذیه میکنند مخصوصاً خرچنگها بخوردن جسد انسان علاقهٔ زیادی دارند.

گوشت ماهی و خرچنگ دربدن ایجاد کهیر میکند این کهیر نتیجهٔ مسمومیت خون است.

نباید این کهیررا باکهیری که بعدازخوردن توت‌فرنگی تولیدمیشود اشتباه کرد زیرا کهیر توت‌فرنگی نتیجهٔ خاصیت ضد سمی آن است نه مسمومیت.

از نظر عواطف و وجدان

از نظر شفقت و ترحم در قلب انسان، یك ناراحتی وجدانی برای کشتن بدون جهت حیوانات بی‌آزار وجود دارد چنانچه اگرقرار بودهرکسی خودش طعمهٔ خودرا بکشدمصرف گوشت خیلی پائین میامدو آمار کشتارگاه سال بسال روبفزونی

نمی گذاشت وهمچنین اگرمردم وضع کشتار بی‌رحمانه را در سلاخ‌خانه‌ها به‌چشم خود می‌دیدند .

این احساسات بشری علیه تغذیهٔ حیوانی یك‌ندای باطنی و وجدانی است که از تهوعی که به‌انسان از خوردن‌گوشت خام دست‌می‌دهد پیداست

انسان دارای عملیات عجیب‌وغریبی است ازیک طرف مؤسسات حمایت وتربیت‌حیوانات را درست می کند و بعد آنها را میخورد . سعدی علیه‌الرحمه دراین مورد میگوید :

شنیدم گوسفندی را بزرگی رهانیدازدهان‌وچنگ گرگی
سحرگه‌کارد برحلقش بمالید روان‌گوسفند از وی بنالید
که‌ازچنگال گرگم در ربودی ولیکن‌عاقبت گرگم توبودی

شاعر دیگر دراین‌مورد میگوید :

قصه شنیدم‌که بوالعلا بهمه عمر لحم نخورد و ذوات لحم نیازرد
در مرض مرگ با اشارهٔ دستور خادم او (جوجه‌با) بمحضراو برد
خواجه‌چوآن‌طیر کشته‌یافت برابر اشك تحسر زهردو دیده بیفشرد
گفت به‌طیرازچه شیرشرزه نگشتی تانتواند کست بخون کشدوخورد
مرگ برای ضعیف امرطبیعی‌است هرقوی‌اول‌ضعیف گشت‌وسپس‌مرد

انسان میخواهد شرایط موجودیت خودرا بهتر نماید او برای خود آیندهٔ درخشانتری‌را خواستار است.

او همواره خواب بهشت می‌بیند آیاممکن‌است این‌انسان آرزوی‌گوشت در غذای خودکند .

خودتان را در مقابل یك‌سلاخ‌خانه قرار دهید .

آیا عصر طلائی می‌تواند عصرخون باشد ؟

هیچکس راضی به‌خونخواری و تغذیه از جنازهٔ حیوانات نخواهد شد کسی که احساسات غیر بشری داشته باشد .

بدیهی‌است چنین کسی از آدمخورای هم‌مضایقه نخواهد داشت اگر ما میخواهیم گوشت بخوریم بایستی‌مثل درندگان گوشتخوار باشیم طعمهٔ خودرا باچنگ ودندان بدریم و آنرا تکه تکه‌کنیم و تازه‌تازه با استخوان - پوست - پشم و عضلات آنرا بخوریم وخونش‌را گرم گرم بیاشامیم .

گوشتخواری‌یکی از ناخوشی‌های بشری‌است‌این‌خودیکی از صفات زشت وبدانسان وقابل نفرین‌است که‌دامنگیر ماشده‌است.

نابودساختن حیوانات‌قشنگ که همنشین‌های ما در زمین هستند ویاران وهمبازیهای ما میباشند بسیار ناشایسته و زائیدهٔ فساد و تباهی اخلاق است .

سعدی ترحم بر پلنگ تیزدندان‌را ستمکاری بر گوسفندان میداند غافل از اینکه‌انسانهای درندهٔ عصر حاضر اگرچه‌دندان درندگی ندارندولی چاقویشان از دندان‌پلنگ تیزتراست .

بهترین‌وسیله برای درمان

بهترین وسیله برای درمان بیماران حذف گوشت از غذای آنانست از نظر مادی تاآنجاکه مقدور ما برد و برای خوانندگان مفید تشخیص دادیم‌نوشتیم حالا برویم ازنظرمعنوی موضوع رامطالعه‌کنیم. هیچکس منکر معنویات نیست برای‌توسل بمعنویات باید روح وجسم بیمار از پلیدی‌ها پاک گردد وقتی گوشت را ازغذای‌بیمار حذف کنیم جسمش عاری از سموم‌میشود واین بهترین تصفیهٔ مادی‌است وازطرف‌دیگرخوشوقتیم بایک کرشمه‌دوکار کرده‌ایم‌یعنی‌هم‌جسمش پاک‌شده وهم‌روحش ازپلیدی بیرون آمده‌است .

دیگر نفرین حیوانات پشت‌سر او نیست بلکه برعکس دعای خیر این حیوان بی‌آزار بدرقهٔ اوست .

دعا و نفرین این موجودات ضعیف و بی‌آزار بسیار گیرا و مؤثر است زیرا آنها هم خدائی دارند ـ خدای آنها مثلا آمریکائی نیست که در نظرش سیاه وسفید فرق داشته باشد .

خدای آنها خدای محمد (ص) است که در بارگاه عدل او سید قرشی وسیاه حبشی یکسان میباشد .

از نظر خالق تمام مخلوقات یکسانند و برای احدی امتیاز و برتری نیست ومقام هر کس مناسب علمش میباشد .

عده‌ای میگویند انسان ستمکار که با یك بمب اتمی شهر صدهزار نفری هیروشیما را بیك لحظه نابود ساخت اشرف مخلوقات است وحق دارد تفنگ در دست گیرد و بشکار رود و پرندهٔ زیبائی که آمده است دانه برای جوجهٔ خود جمع کند بکشد و گوشتش را بخورد. بعقیدهٔ شما آیا دعای این عنصر شرور که از آدمکشی ها ابا ندارد مؤثرتر است یا نفرین آن جوجهٔ قشنگ که در کنج لانه با نتظار مادر جیك جیك میکند و مادرش درزیر دندان شکارچی خورد میشود

حالا جادارد همین امروز تصمیم بگیرید و با قصاب گذر حساب خود را تصفیه کنید و باو اطلاع دهید که دیگر خریدار کالای او نیستند ـ مشتری حقیقی او گرگها وشغالها و سایر درندگان گوشتخوارند و بدار وسازهم بگوئید دکانت را تخته کن ما باین داروهای جهنمی احتیاجی نداریم ما دیگر گوشت نمیخوریم که مریض شویم وانگهی برای تسکین دردها و درمان بیماریهای ما خوشمزه‌ترین سبزیها ولذیذترین میوه‌ها را از بهشت آورده‌اند. ممکن است هم آخورهای کفتار برشما خورده بگیرند وشما

را از راه مسخرگی علفخوار خطاب کنند بآنها بگوئید انسان حقیقی ما هستیم که‌دست از درندگی برداشته و باغلات و حبوبات و سبزیجات ومیوه‌جات تغذیه‌میکنیم نه‌شما که‌چون گرگ گوشت گوسفند را پاره میکنید وما نند شغال بخوردن‌مرغ علاقمندید.

ما روباه‌صفت‌ودرنده‌خو نیستیم‌ما خرس‌نیستیم که‌همهٔ‌غذاها بما بسازد ما بشرهستیم ومیوه بهترین غذای‌انسان‌است.

اما ضمناً باید بشما بگوئیم‌در اینکارها‌عجله نکنید زیرا همانطورکه تریاکی‌نمیتواند از تریاك بآسانی‌صرفنظر کندشماهم نمیتوانید بفوریت این‌عادت را ازخود دور سازید .

گوشت در مکتب اعجاز خوراکیها

این بود مختصری از مضار گوشتخواری بعقیدهٔ مخالفین و فوائد آن از نظر موافقین .

اما اعجاز خوراکیها اجازه‌ندارد حلال خدا را حرام کند ولی درعین‌حال ازکراهت آن صرفنظر نمینماید وگفتهٔ معصوم‌راکه میفرمایندشکمهای‌خودرا مقبرهٔ حیوانات‌قرارندهید نادیده‌نمیگیرد . درمکتب اعجاز خوراکیها زهر حنظل را هم میتوان بمقدار خیلی‌کم خورد و ازآن استفاده‌کرد .

برای انسانهای نیم مصنوعی امروزکه از صلب‌پدرتاگور باچیزهای مصنوعی سروکار دارندمختصری گوشت مفید است اما هرگز نباید در ۲۴ ساعت ازصدگرم تجاوز کند .

همانطور که‌درموقع‌خوردن حب‌استرکنین‌دست‌شمامیلرزد از خوردن‌گوشت زیادهم بیمناك‌باشید و بدانید که‌هرلقمه گوشت که بیشتر ازمقدارخوراکش از حلقوم شما پائین رودصدها قدم شمارا بمرگ نزدیکتر میکند .

با جان وسلامتی خودتان بازی نکنید ـ مقدمات سکته را در جان خود فراهم نسازید و بدن خود را مستعد امراض مسری ننمائید.

هفته‌ای دوسه روز از خوردن این سم پرهیز نمائید ومخصوصاً روزهای جمعه وایام عید وروزهای تعطیل از خوردن آن صرفنظر کنید.

هیچیك ازمظاهر مادی ومعنوی بانسان اجازه نمیدهد که از جنازهٔ حیوانات تغذیه کند ولی درعین حال مقدار بسیار کم این مادهٔ ضد حیاتی برای انسان لازم بنظر میرسد.

در اسلام افراط درخوردن گوشت شدیداً منع شده است ولی ترك آنراهم اجازه نداده‌اند.

یکی از روحانیون که خوردن زیاد گوشت را مکروه میداند میگفت هر کس چهل روز گوشت نخورد باید در گوش او مجدداً اذان واقامه گفته شود.

غذاهای ضد حیاتی

گوشت یکی از غذاهای ضد حیاتی بود که درمورد آن مختصر صحبت کردیم ولی حالا باید برویم سراغ غذاهای ضد حیاتی دیگر.

بیشتر غذاهائیکه بغلط مقوی خوانده میشوند غذاهای ضد حیاتی هستند که هنری جز تحریك ندارند.

گوشت یکی ازآنهاست کسانیکه میگویند عضله از عضله میآید و گوشت رامقوی میدانند سخت دراشتباه هستند و بهترین دلیل این مدعا حیوانات پرزور وپرکار علفخوار میباشند.

میخواهند قوی شوند اما بدانتخاب کرده‌اند غذاهائیکه بطورمبالغه آمیزی بمقوی معروف شده‌اند هنری جزفاسد کردن دستگاه بدن ندارند.

راستش را بخواهید نفرین حیوانات در حق بشر اثر خود را

کرده و انسانها رادچارغذاهای ضدحیاتی گوناگون کرده‌است.

حالا مثالی از غذاهای روزانهٔ فرنگی مآبها میزنیم که می خواهند تقویت کنند اما درحقیقت تیشه بریشهٔ جان خود میزنند.

اینها قبلا یك مشروب الکلی بعنوان اشتها آور میل می‌نمایند بعدپیش غدا یا باصطلاح فرنگیها اوردور میخورند که ممکن‌است ازقرمه‌ها مثل کالباس یاتخم‌مرغ باشد بعد ماهی تازه یاکهنه میل مینمایند بعد غذای‌اصلی که عبارت است ازیك تکه گوشت‌نیم‌پخته یا کباب بمیان‌میآید که دراطراف آن‌سیب زمینی و مختصری سبزیجات گذاشته‌اند.

بعد یك غذای‌سبك که زیادشیرین است بآنها داده میشود سپس مربایاشیرینی میخورند وتمام این‌غذاهارا بایك بطرشراب یا مشروب دیگری آبیاری میکنند وپس‌ازصرف دسر که معمولا کمپوت است‌به خوردن خاتمه میدهند ولی چیزی‌نخواهدگذشت که‌فنجان قهوه یاچای‌که بسیار شیرین است‌درجلو آنها گذاشته می‌شودوبعضی ازاوقات هم‌یك استکان کوچك لیکور بآن اضافه میگردد درصورتیکه بنان ابداً دست نمیزنند ومیگویند طبیب‌منع کرده و گفته‌است نان‌وبرنج معده را بزرگ میکند و اگر هم میل‌نمایند یك تکه نان سفیدکه با نشاستهٔ خالص تهیه شده است میخورند که در این مورد یعنی نان سفید بعداً صحبت‌میکنیم.

خلاصه نان‌نمیخورند ومیگویندپزشك قدغن‌کرده و گفته است‌در بدن‌تخمیرمیشود ومعده‌راگشادمیکند.

درحقیقت‌نان که یك غذای اساسی‌است وجلوی‌ضررهارا میگیرددرسفرهٔ آنهاکمتر دیده میشود وازطرف دیگر میوه‌ها و

سبزی خوردن که نهایت لزوم رادارد ازسفرهٔ آنها نفی بلدشده است! این اقدامات وندانم کاریها موجب شده است که همواره سنگین و کسل می باشند- غذایشان خوب هضم نمی‌شودو بالاخره مبتلا بانسداد روده‌وغیره‌میشوند.

این سبزیها ، این میوه‌ها ، بالاخره این نان غذاهای بسیار سلامت بخشی میباشند در حقیقت این غذاها هستند که سابقاً با ماست‌و پنیرخوراك‌منحصر بفرددهاتی های‌قوی و چابك وسالم بودند. نمیدانند ماهی: گوشت، شیرینی و مشروبات‌الکلی نه‌تنها مقوی نیستند بلکه ذخائر بدن را نیز نابود میسازند و مقاومت‌بدن رادربرابرامراض‌ازبین‌میبرندوبدن رابرای‌بیماریها مستعدمیسازند.

نوشابه‌های الکلی مشروبات‌الکلی‌یکی‌از شومترین‌غذاهای ضد حیاتی‌هستند تمام ضررهائی که‌برای گوشت برشمردیم‌در نوشابه‌های‌الکلی بنحوشدیدتری وجوددارد.

یکی از خواص زیان‌بخش گوشت قوهٔ تحریك کننده‌است واین ضرر درتمام‌غذاهای‌ضدحیاتی‌وجوددارد.

الکل بیشتر ازسایر غذاهای ضدحیاتی تحریك میکند و این‌فکر غلط واشتباه است که عده‌ای مشروبات الکلی را مقوی یا اشتها آورمیدانند.

درست است که الکل قابل سوختن است ولی این سوخت برای انسان نیروی‌حیات‌بخش‌نیست.

در مورد گوشت گفتیم که این‌غذا یك مادهٔ سوختنی‌بدی برای چراغ بدن‌است.

گوشت در بدن بنحو بسیار بدی میسوزد و دود میکند و

قطران آن باعث سرطانی وترشی خون‌میشود اما الکل‌را نمیتوان یك سوخت برای بدن‌انسان نامیدزیراقابل‌مصرف برای‌ماشین‌بدن نیست ونمیتواند واردکاربوراتور های‌بدن‌شود.

ماده‌ای‌را میتوان سوخت‌بدن نامیدکه دراثر تجزیه‌به‌قند تبدیل شودولی الکل‌خودیك‌قند تجزیه شده استودیگر بهیچوجه نمیتوان آنرا تبدیل به‌قند کرد.

قند دربدن ماقابل نظم وترتیب‌است چنانکه هرمقدار از آنرا بخوریم‌مقدار قند خونمان‌زیادنمیشودولی الکل‌این‌خاصیت را ندارد وهرقدر بیشتر بخوریم بیشتر وارد خون می‌شود.

یکی دیگر ازشرایطی‌که سوخت بدن باید دارا باشد این است که‌ترمیم مافات‌کندوضایعات را ترمیم نماید واین هنر از سوخت الکل ساخته نیست بلکه ایجاد حریق میکند وبی‌بندوبار میسوزد وذخایر بدن را باخود میسوزاندوتولید ضعف و رخوت مینماید.

الکل قابل‌تبدیل به‌قند وچربی‌نیست وقدرت حیاتی‌ندارد.

یکی دیگر ازمضار گوشت‌کمی‌مواد معدنی وعوامل‌حیاتی ومواد پلاستیك یعنی سلولز است.

درشرابهای‌طبیعی مقدارکمی قند و مواد معدنی از انگور باقی می‌ماند ولی‌مقدارآن باقدرت تخریبی الکل متناسب نیست اما آنچه می‌توانیم بگوئیم بهیچوجه درآن مواد پلاستیك‌نیست.

نوشابه‌های الکلی تقطیری مانند عرق بکلی فاقد مواد معدنی ومواد حیاتی‌هستند.

یکی دیگر از مضارگوشت داشتن سموم است اما الکل خودش سم وسرشار ازسمهای دیگراست.

اگر کسی معادل شش گرم ضرب در وزن بدنش یکجا الکل بخورد [1] خواهدمرد.

در فصل گوشت گفتیم گوشت دارای مقدار زیادی آب و مقداری مواد سفیده‌ای است.

الکل بخوبی با آب مخلوط میشود و آب عضلات رامیگیرد و ازاینجهت است که مشروب عطش را زیاد مینماید.

مواد سفیده‌ای عضلات باالکل منعقدمیشود واین از زیانهای بزرگ الکل میباشد.

الکل مانند سایرسموم به کبد میرود ودرآنجامدتی میماند وکبد برای مبارزهٔ باآن مجبور است جدار خود را سفت و سخت کند.

کبد چنانچه میدانید یکی از اعضای پرارزش ماشین بدن است واعمال حیاتی مهمی انجام میدهد وسخت شدن جدار آن اعمال حیاتی را فلج میسازد وایجاد بیماری مخصوصی که تشمع کبد نام دارد نموده بمرگ منتهی میشود.

الکل تولید ورم کبد و یرقان مینماید نخستین مورد حمله الکل زبان ومخاط حلق است الکل مخاط زبان و حس ذائقه را خراب وترشح بزاق را نامرتب مینماید.

بعد بمعده میرسد ـ مخاط را تحریك میکند ـ همچنین ترشی معده راکم وپپسین آنراکه عامل هضم غذاست منعقدمیسازد وبهمین جهت است که گاهی تولید قی مینماید.

کمترمشروب خوری است که سوء هاضمه نداشته و از معدهٔ

۱ـ این نسبت مربوط به یونانیان است وایرانیان بدلائلی که بعداً خواهیم نوشت مقاومت بیش از نصف این مقدار را ندارند.

خود ننالد ومبتلا به درددل نباشد ودلیل آن اینست که الکل مخاط معده را خراب وتولید ورم مخاط مینماید الکل بلغم را زیاد و ایجاد عوارض میکند که درفصل طبایع وغدد خواهیم گفت.

مشروبات الکلی مخصوصاً آبجو معده راگشاد مینمایند.

ورم روده واسهالهای کهنه وسخت درمعتادین زیاد دیده میشود.

الکل میکربهای مفید معده راکه ایجاد ویتامین ب مینماید میکشد ومحیط را برای میکربهای سم‌دار مناسب میسازد بعلت همین سموم است که دنبال خوردن مشروب دردسر شدیدی عارض میشود.

بعد مقداری ازالکل از راه ادرار دفع میشود دربین راه مخاط کلیه و مجاری ادرار را تحریك کرده تولید عوارضی مینماید که عواقب وخیم دارد.

بیماری سلسله بول احساس آنکه هرآن ادرار دارند و کم کم ادرار کردن نتیجهٔ تحریکات الکلی است.

بقیهٔ الکل بقلب و ریه میرود وقلب راکه سلطان بدن است خراب میکند وهنگامی که میخواهد ازراه تنفس دفع شود مخاط ریه را تحریك میکند و چون یکی از اثرات بد الکل ایجا کمبودی کلسیم است این تحریك ریه خطر بیماری سل را بدنبال دارد الکل سلسلهٔ اعصاب ومغز را بی‌حس وفلج میسازد وتأثیر آن مانند مواد مخدره است.

مغز وکبد بیش ازسایر اعضاء الکل را درخود نگاه میدارند وتأثیر سوء مشروبات الکلی درروی این دوعضومهم بیش ازسایر قسمتهاست وازهمین جهت است که تعداد مبتلایان به امراض

روحی درکشورهائیکه زیاد مشروب میخورند بیشتر از نقاط دیگر است .

در نتیجهٔ تأثیر سوء الکل برروی سلسله اعصاب است که بیماری رعشه پیدا میشود و پا خواب رفته وگزگز مینماید ـ بدن مورمور میشود و شخص احساس میکند که آب گرم روی بدنش میریزند.

یکی دیگر از عوارض الکل که زائیدهٔ اختلالات عصبی میباشد زخمی است که درکف پا زیر انگشت کوچك یا شست تولید میشود ومدتی میماند.

در اعصاب چشم نیز اختلالاتی ایجادکرده و سبب میشود که شخص الوان را ازهم تشخیص ندهد.

خلاصه‌هیچ‌عضوی نیست که ازالکل‌زیان‌نبیند ـ مشروب‌خوار روزبروز ضعیفتر و ناتوان‌تر میشود و ذخائر بدن خودرا از دست میدهد.

برخلاف‌تصوربعضی‌هاکه مشروب را برای‌تقویت‌میخورند الکل کسی را چاق نمیکند زیرا قابل تبدیل بگوشت و مواد چربی نیست .

نقرس که عامل آن گوشت است در نتیجهٔ الکل شدیدتر میشود عوارضی که مشروبات الکلی به نسل میدهد شایان توجه است زیرا دراثر تحریك و مسمومیت که در غدد تناسلی ایجاد میشود نطفه راکشته یااو راضعیف وناتوان میسازد واکثر علیل‌ـ المزاج و ناقص الخلقه ها محصول نطفه های ضعیف و مسموم میباشند .

انگور وخرما

بدنیست قبلا بسراغ انگور برویم وآنرا خوب بشناسیم و بعد بگوئیم عمل تخمیر در این میوه ها و سایر میوه هـای شیرین چـه تغییراتی ایجاد مینماید .

انگور

انگور یکی ازمیوه های بسیارمفید است بقدری عـوامل مؤثر دارد که میتوان آنرا یك داروخانهٔ طبیعی نامید.

انگور عامل اصلی برای بازگشت نیروی عضلات است برای سلسله اعصاب یك غذا محسوب میشود.

انگور تصفیه کنندهٔ خون وملین مزاج است ومیتوان آنرا یکی‌از بهترین میوه‌ها دانست.

وقتی انگور را بسوزانیم خاکستر آن ۶۰درصد پتاسیم دارد علاوه بر پتاسیم فلزات دیگری ازقبیل آهك ـ منیزی ـ اکسید آهن ـ منگنز ـ کلر وسیلیس در آن دیده میشود . هفده درصد اکسید فسفریك را باید به مواد فوق‌الذکر افزود.

غیر از فلزات دارای مقداری قند وتانن نیزهست که باعث تقویت میباشد.

علاوه براین مواد معدنی طبیعی ، نباید فراموش کرد که انگور عوامل زندهٔ متعددی دارد که اکنون بطور اختصار بآنها اشاره مینمائیم :

۱ ـ دیاستازها ـ این عوامل که در روی پوست انگور زندگانی میکنند کمك خوبی برای لولهٔ هاضمه میباشند .

۲ـ ویتامینها مخصوصاً ویتامین ب ۲.

۳ـ مواد رادیواکتیو .

حالا با اصرار زیاد میتوانیم بگوئیم انگور یک غذای کامل است .

بعضلات نیرو میبخشد ویك غذای ذخیره‌ای است وقندش در کبد وعضلات ذخیره میشود .

آب انگور ازنظر ساختمان به‌شیر مادر بسیارنزدیك است ومادر اینجا ترکیبات آنرا باشیر مادر مقایسه میکنیم:

نسبت غذائی درصد	شیر مادر	آب انگور
آب	۸۹	۸۳
مواد ازت‌دار	۱/۵	۱/۷
املاح معدنی	۰/٤	۱/۳
قند طبیعی	۷	۱۲

اینجاست که میتوانیم بشما توصیه کنیم برای کودکان آب انگور را فراموش ننمائید.

برای همه مخصوصاً- زنان- کودکان و پیران انگور و آب انگور توصیه شده‌است .

کسیکه سلامتی‌اش را دوست دارد نباید از خوردن انگور غافل‌شود وبایدآنرا بمقدارکافی بخورد.

ای‌مادر اگرفرزند خودرا دوست‌داری اورا عادت بده‌که انگور بخورد تاهمیشه سالم‌باشد.

بخاطر داشته‌باشید که وحشتناکترین امراض یعنی سرطان باانگور ممکن‌است معالجه شود.

فراموش نکنید که سالی یکمرتبه یعنی درفصل انگوربیست روز مرتباً بطور صبحانه فقط انگور بخورید تاظهر غذای دیگر میل ننمائید این‌تبرید باانگور فوائد زیادی دارد که بعداً شرح

خواهیم داد .

انگور را بالکل تبدیل نکنید این‌یك جنایت است بلکه بجای تبدیل آنرا خشك کنید و کشمش آن‌را در زمستان وبهار بخورید وباطفالتان بخورانید.

درهر موقع سال بخواهید میتوانید انگور یا کشمش بدست آورید و بخورید.

آب انگور تازه که خودتان کشیده باشید برای اشخاص کسل، برای مبتلایان بباد یامان وامراض قلبی بسیار نافع است. ولی ازآب انگورهای تجارتی حذر نمائید.

کشمش

در اثر خشك شدن انگور مقداری از سلولز وآب آن تحت تأثیر دیاستازها که در روی پوست موجود است به قند تبدیل شده و آنرا سرچشمهٔ نیرو میسازد .

انگور در اثر خشك شدن و کشمش گردیدن هیچیک از خواص خود را از دست نمیدهد و برعکس چنانکه گفتیم قندش زیادتر واثر نیروبخش آن بیشترشده وخاصیت نرم کنندهٔ سینه‌را پیدا مینماید .

اگر آنرا همراه سایر میوه ها بخوریم منافع بیشتری خواهدداشت کشمش درشیرینی‌سازی نیز مصرف‌میشود واززهرقند سفید میکاهد .

آب انگور

چنانچه گفتیم آب انگور تازه برای رفع کسالت و فشار اعصاب بسیار نافع است وهمچنین برای کم‌خونی ، زیادی اوره‌خون ــ بادیامان و امراض قلبی فوائد بسیار نیکودارد .

خاصیت غذائی انگور یا کشمش غذائی است که هضم آن برای انسان بسیار ساده و آسان است زیرا قند انگور بدون تغییر و تبدیل وارد خون میشود و بدن برای هضم آن زحمتی ندارد درصورتیکه سایر مواد قندی و نشاسته ای این طور نیستند .

ترشی آن عبور آنرا از معده به روده‌ها آسان میکند در صورتیکه برای سایر غذاها ترشی جهاز هاضمه باعث حرکات دودی شده وغذاهارا ازمعده رد مینمایند .

دراثر ورود قند انگور بخون مواد مولد نیرو بوجود میآید که ماهیچه‌ها بوسیلهٔ آنها کارمیکنند .

به بیمارانی که قدرت خوردن غـذا ندارند آب قند انگور را تزریق می‌نمایند و مدتی بیماررا بدون غذا نگاهداری میکنند .

در اثر خوردن انگور - یك تخلیهٔ کامل معده - یك عمل زیادشدن ادرار ودر نتیجه یك عمل کم شدن اوره و ترشی ادرار - یك ذخیرهٔ مواد ازته وقندی - زیادشدن ترشحات صفرا و یك عمل اکسیداسیون بوجود میآید .

بعقیدهٔ یکی از پزشکان معروف انگور از اعمال زیر جلوگیری میکند : ترش کردن و تخامه نمودن - سوء هاضمه - خونریزی - پیداشدن سنگ در کبد و مثانه - مسمومیت مزمن جیوه و سرب - بعضی از امراض جلدی - بعضی از انواع سل ریوی - باد مفاصل . انگور پاك کنندهٔ بقایای تغذیهٔ بد از معده و روده ها است زیرا آنها را میسوزاند و نتیجهٔ خوب میدهد .

اثر درمانی انگور اثر درمانی انگور روی رماتیسم ـ امراض شریانی ووریدی ـ نقرس ـ فشار خون زیادشدن اورهٔ خون مسلم است .

انگور محرك اعمال کبدی است .

این روزها دراثر رواج شیرخشك دراطفال امراض کبدزیاد دیده میشود وازاین رو توصیه مینمائیم که دادن آب انگوررا باطفال شیرخوار فراموش نکنید .

تبرید با انگور یك تبرید سالیانه با انگور برای همه سفارش شده است مخصوصاً برای مبتلایان بامراض کم خونی ـ امراض عصبی کسانیکه روزهای نقاهت را میگذرانند ـ سوء هاضمه دارها و همچنین برای امراض زنانه و زنانیکه خونریزی دارند ونیز برای مبتلایان بچاقی (۱) و نقرسیها لازم میباشد .

تبرید با انگور کلیهٔ ورمها والتهابهارا تسکین میدهد و بزرگی کبد وطحال را معالجه میکند .

یك دوره تبرید شدید انگور برای معالجهٔ جنون خمری نتایج بسیارخوب میدهد .

تبرید با انگور برای اغنیا و فقرا هر دو لازم و عملی است.

تبرید با انگوررا باید اینطور شروع کرد تا نتیجهٔ بیشتری گرفت وضرری نداشته باشد .

بهترین انگور برای تبرید انگور یاقوتی یا قرمز وسیاهی

۱ـ انگور هم چاق میکند وهم لاغر .

است که پوستش نازك باشد .

دورهٔ تبرید معمولا پنج هفته است ولی بعد از این دوره میتوان آن را روزانه با خوردن مختصری انگور کش داد .

در هفتهٔ اول انگوررا جانشین صبحانه نمائید و روزانه حداکثر۳۰۰تا۵۰۰گرم انگورا با پوست وهستهمیل نمائید و تا ظهر هیچ نخورید .

هفتهٔ دوم صبحانه وشامتان انگورباشد و آنرا تا حدیکه میل دارید بخورید ولی مواظب باشید پرخوری ننمائید.

هفتهٔ سوم در شبانه روز چهار مرتبه ساعت۸صبح، ساعت ۱۰-۱۳ و ۱۹ انگور بخورید وغذای‌دیگری جز نان نخورید.

هفتهٔ چهارم مثل هفتهٔ دوم و هفتهٔ پنجم مثل هفتهٔ اول رفتارکنید پنج هفته برای دورهٔ تبرید شدید است چنانچه عملا دیده‌ایم مبتلایان به‌تریاك راهم معالجه مینماید.

انگور راقبل از خوردن باآب تمیز بشوئید زیرا اخیراً درخت مورا باکات‌کبود وسم های دیگر سمپاشی مینمایند.

بعد بگذارید آبش‌چکیده وخشك شود.

سپس آنرا یواش یواش بجوید و چنانچه گفتیم پوست و هستهٔ‌آنرا نیزبخورید زیرا برای‌هضم بسیار نافع‌است ومعده را جارو میکند هرگز زیاد نخورید مخصوصاً یك مرتبه شروع بخوردن مقدار زیادی انگور نکنید زیرا زیاد خوردن انگور انعکاس سختی روی‌کبد و معده دارد وحتی ممکن است بانسداد روده ومعده ختم‌شود واز همه مهم تر اینکه کسیکه زیاد انگور بخورد ازخوردن انگور زده میشود و نمیتواند دورهٔ تبرید را ادامه دهد .

بهتر این است که این تبرید را هنگام تعطیل سالیانه ودر دهات انجام دهید.

صبح زود خودتان بباغ رفته با دست بچینید و همانطور که روی خوشه است میل نمائید مشروط بر اینکه سمپاشی نشده باشد.

اگر نمیتوانید یك دورهٔ شدید تبرید را انجام دهید فقط یکماه صبحانهٔ خود را بانگور اختصاص دهید و تا ظهر غذای دیگری نخورید ضمناً هرگز تبرید باآب انگور را بشماتوصیه نمیکنیم.

زنهای بچه شیرده و آنهائیکه مرض قند دارند فقط باید انگور.رابطور صبحانه میل نمایند ضمناً باید بدانند که این‌عمل شیررا بحداعلی زیاد میکند.

انگور یك غذای کامل است وآنچه یك غذای کامل باید داشته‌باشد درانگورجمع‌است‌میتوان بانان وانگور مدتی زندگی کرد بدبختانه این‌روزها بجای‌آنکه ازاین غذای سلامت بخش استفاده نمایندآنرا میگندانند و بصورت دشمن انسان درآورده میخورند وسلولهای بدنشان رامسموم میکنند.

انگور تشعشع خورشید است‌آنرا گرامی داریدوبصورت سم درنیاورید باید سعی کرد همیشه مخصوصاً در فصلش انگور را باغذا خورد زیرا برای سلامتی این‌میوه خیلی لازم است.

یك‌ملین ویك پاك‌کنندهٔ طبیعی است واز همه مهمتر یك غذای عالی برای سلسله اعصاب است و تقویت کنندهٔ نیروی عضلات میباشد.

باز تکرار میکنیم ومجدداً میگوئیم که انگور یك غذای

کاملی است که باید برای آن مقام شامخی در اولین سطر مواد غذائی تهیه کرد و بایستی انگور ومویزش راجانشین شیرینی‌های مصنوعی که این‌روزها معمول‌شده است‌نمائیم.

درنتیجهٔ آزمایشهای علمی ثابت‌شده است که این‌میوه قند دارد ولی‌قندش باقند چغندر ونیشکر فرق دارد و بدون تغییر و تبدیلی واردخون میشود وشروع بکار میکند وهیچ‌زحمتی برای اعضاء بدن ندارند.

مواد معدنیش چنانچه گفتیم خیلی متعدد است و در آن املاح پتاسیم وآهك و فسفات وکلسیم و فسفات دوپتاس پیداشده است . انواع انگور های ایران زیاد است و در اکثر آنها منگنزومنزیم بمقدار زیاد دیده میشود بعلاوه دارای آهن ـ سودـ کلورـ برم واکسید درفرو ـ اکسیددومنگنزـسیلیس و آثاری ازبرم ویدوارسنیك دارند حالاخودتان قضاوت‌کنید این میوه است یایك داروخانهٔ طبیعی.

انگور ترشی‌خون‌را ازبین میبرد وازاین حیث‌هر کیلوی آن‌معادل شش گرم جوش‌شیرین است .

انگور دوبرابر گوشت در بدن حرارت تولید مینماید و برخلاف گوشت‌سمیت ندارد وبرعکس ضدسم است وهر کیلوی آن‌معادل یك‌لیتر شیرخاصیت ضدسمی دارد .

انگورصفرا رارقیق میکند و درمان زیادی کاسرل خون است. انگورهم چاق‌میکند وهم لاغر.

درمان غم واندوه درخبر است که حضرت نوح (ع) از خداوند پرسید چه کنم تاغم و اندوهم برطرف شود ازطرف خداوند وحی‌رسید انگور بخور زیراغم را

زائل میسازد.

من نمیدانم این خبر تا چه اندازه مقرون بحقیقت است فقط می‌دانم که انگور پتاسیم دارد واین‌فلز مفرح است و تپش قلب راکه موجدغم واندوه‌است معالجه مینماید وازطرفی دیگر دارای فسفاتهای زیادی است که غذای مغز وسلسله اعصاب است وکسیکه اعصاب قوی‌داشت برغم مسلط می‌شود دیگر آنکه‌دارای کلسیم است و کمبود کلسیم تولید غم و اندوه مینماید چنانچه یکی از علائم ابتلا بمرض سل غم و اندوه فـراوان است و این موقعی است که کلسیم بدن کم میشود و اندوه بر شخص چیره میگردد .

خرما خرما یکی‌از بهترین میوه های مناطق گرمسیر میباشد.

خوردن خرما سوءهاضمه‌را ازبین میبرد ودرعین حال‌یك غذای مقوی ونافع است.

برای تغذیهٔ اطفال بسیار مفیداست.

خرمارا نباید زیادخورد ـ اعراب وهندی هائیکه فقط با خرما تغذیه می‌کنند سرطان نمیگیرند.

طعم لذیذ خرما قابل ستودن است واشخاص خوش‌خوراك آنرا بسیار لذیذ میدانند.

متأسفانه تاکنون چنانچه باید وشاید ارزش غذائی آنرا مردم نشناخته‌اند اخیراً دانشمندان جهان متوجه شده‌اندکه قند خرما ازقندخالص قدرت‌غذائی بیشتری دارد یعنی اگر دودسته حیوان‌را تحت‌نظر نگاهداریم وبیك دسته خرما وبه دستهٔ دیگر قند وعوامل لازم بدهیم دستهٔاول بهتررشد مینمایند.

عده‌ای تصور کرده‌اند که‌این‌مزیت غذائی بعلت‌ویتامینهای آن‌مخصوصاً ویتامین(آ)میباشد. بنا براین به‌دستهٔ دوم قند وعوامل لازم مخصوصاً ویتامین(آ) زیادتری دادند ولی بازهم دستهٔ‌اول بهتر رشد نمودند. خوردن چند خرما بعداز غذا دسر یا بهتر بگوئیم مکمل غذائی خوبی‌است زیرا خرما باآب دریا مشروب میشودو دارای املاح بسیاری است خرما يك غذای مقوی ودرعین حال ملین است برای تغذیهٔ کسانیکه دورهٔ نقاهت را میگذرانند و اشخاص کسل ومخصوصاً تغذیهٔ اطفال لازم است.

باید هرروز خرماخورد ولی نه بمقدار زیاد.

مواد سفیده‌ای وازت دارآن بیشتر ازشیر مادر است.

مقایسهٔ مضار وفواید مشروبات الکلی

حالاکه فواید بسیار زیادانگور وخرما را دانستیم میتوانیم بگوئیم شرابی که باانگور یاخرما تهیه‌می‌شود مقداری‌از خواص‌آنها راحفظ خواهدکرد ولی مقدار آن چندان نیست و باخود میوه قابل مقایسه نمی‌باشد و ضمناً دارای زیانهائی است که برای الکل شمردیم وچنانچه در اینمورد حساب نفع وضرر رابنمائیم باین‌نتیجه میرسیم که ضرر شراب چندین برابر منافع آن است ولی‌اگر خودمیوه را بخوریم منافع بیشتری داریم و زیانی متوجه‌ما نخواهدشد.

واما در مورد مشروبات خشك یعنی مشروبات تقطیری مانند عرق‌باید‌بگوئیم که‌سم‌خالص‌بوده وهیچگونه فایده‌ای‌برآن متصور نیست.

سایر غذاهای ضد حیاتی

حالا که نوشابه های الکلی و گوشت را که سردستهٔ غذا های ضد حیاتی بودند شناختیم بدنیست بسراغ سایر غذا های ضدحیاتی رفته اعمال آنها را بررسی نمائیم .

نفرین حیوانات

کشتن حیوانات بی گناه انسان را به نفرین حیوانات دچارساخته وسبب شده است که انسان که خودرا مظهر عقل وفراست میداند بدست خود گورخود راکنده وعمر خود راکوتاه سازد .

دراثر همین نفرین است که انسان انگور باین لذیذی و مفیدرا درخمره می ترشاند وپس از گندیدن وتبدیل بزهر شدن میخورد وازاین مائدهٔ آسمانی ومیوهٔ بهشتی چنانچه شایسته است لذت نمی برد.

بیماری سفیدگری

و نیز در اثر نفرین حیوانات انسان خوش سلیقه شده ومیخواهد همه‌چیزرا سفیدوناب کرده وبعد بخورد غافل ازاینکه این‌سفیدگری آنرا بصورت یك‌غذای ضدحیاتی در می‌آورد.

در اروپا با وجود اعلام خطر دانشمندان و متخصصین بهداشت وغذاشناسان بازهم‌مردم محکومند نانی که فقط ازنشاسته ترکیب شده است بخورند درحالیکه برای حیواناتی مثل خوك وگاو وامثال آنها جوانه و مواد مؤثر گندم را بصورت نواله درآورده وبآنهامیدهند وخودشان نانی میخورندکه ابداً خاصیت غذائی ندارد.

خوشبختانه نانهای‌سنگك‌وتافتون ولواش ما هنوز متجدد نشده‌وفرنگی‌مآب نگردیده‌اند ولی درگوشه‌وکنارتهران‌مخصوصاً

درشمال‌شهر نان‌سفیددیده‌میشود .

این‌نانهای سفیدلوله‌ای نان‌گندم‌نیست بلکه نشاستهٔ تقلبی است‌و موادسفیده‌ای ومؤثرو مفیدرا ازآنها گرفته‌اند.

این هم معنی تمدن و تمدن فرنگی مآبی است که پاپیچ انسان شده واورا به‌بیماری سفیدگری مبتلا کرده است شراب‌را که دربرابر سموم‌مهلکی چون الکل کمی مواد و عوامل مفید دارد تقطیر کرده و سم خالص آنرا مینوشد و سایر غذاهای مفید خودرا میخواهدسفید و خالص کند و همه‌چیزراسفیدوبدلی بخورد .

نان‌سفید ـ قندسفید ـ برنج‌سفید ـ و غیره : حال صحبت از سفیدگری خانمها نمیکنیم و نمیگوئیم آنهاهم‌خودشان را با گردها وکرمهای خطرناك و گرانقیمت سفید میکنند.

سبوس نان

سبوس یکی ازمواد بسیار مفید گندم است و عده‌ای بغلط شهرت داده‌اند که سبوس در معده هضم نمیشود و باید آرد را الك کرد و آنرا گرفت.

تجربیات علمی دانشمندان وغذاشناسان عکس‌این‌موضوع را ثابت‌کرده وحتی اخیراً ثابت‌شده است‌که عصیرروده‌ها قسمت زیادی ازسلولز راحل میکند وبقیهٔ‌آن بمصرف‌پاك‌کردن وجارو کردن روده بکارمیرود.

درست است که سلولز سبوس تا اندازه‌ای دست نخورده بامدفوع خارج میشوداما این‌دلیل آن‌نیست‌که در قضاوت عجله کنیم وبگوئیم این‌مواد برای انسان قابل جذب نیستند و باید خارج شوندو حتی عده‌ای بدون جهت این مواد را متهم

سازند که درمعده تولید خراش کرده وزخمهای ناسوری ایجاد مینماید.

در اینجا حقیقت چیز دیگری است و آنچه غذا شناسان می گویند چنین است:

سلولزهائیکه مامیخوریم مخصوصاً سبوس نان تااندازه‌ای قابل‌هضم نیستند و مخصوصاً ازمعده دست نخورده خارج میشوند ولی این‌قسمت های‌هضم نشده دارای فوائد دیگری هستندکه از جملهٔ آنها یکی‌ایجاد حرکات دودی معدی است.

این‌حرکات دودی ظاهراً اثرمفید ومطبوعی نیستند ولی درحقیقت بسیارمهم وضروری می‌باشند.

معده‌را تحریك‌میکنند واین تحریکات فوائدزیادی‌دارند وسبب تقویت معده میشوند.

ازطرف دیگر مشاهده میکنیم که موادی که باالك ازآرد خارج میشوند از قبیل سبوس - کلوتن ونطفه دارای فوائد زیادی میباشند.

سبوس چیست؟

سبوس جدار خارجی گندم را تشکیل میدهد و قسمتی از گندم است که دائماً درآفتاب و هوا غوطه‌ور میباشد و از تشعشع خورشید ونیروی کهربائی آفتاب وباد وباران استفاده میکند.

قسمتی است که دارای مقادیر زیاد ویتامین ها و عوامل فعاله‌است ویتامینها چیزی‌جز مظهر کهر بائی نیستند.

عجله نکنید بعداً در همین‌کتاب تشعشع کهربائی زمین و خورشید رابتفصیل خواهیم نگاشت.

خلاصه تمام قسمتهای فعاله و زندهٔ گندم درپوستش جمع

شده‌است درسیلوهای بزرگ جدیدمعمولا آسیاها دارای‌نردهای بزرگ فلزی‌هستند این نرده‌ها هنگام آسیا کردن ایجاد فشار زیاد میکنند واین فشار وحرارت آن سبب‌میشود که چربی گندم به‌سبوس چسبیده وبعداً با آن خارج میشود.

این چربی دارای فوائد و منافع بسیار است که ما آنرا بدون‌جهت بدورمیریزیم و ازآن استفاده نمی کنیم.

نطفهٔ گندم نیز که قسمت زنده و فعال آن است با الك گرفته میشود ناگفته نماندکه خاصیت حیاتی آرد دراثرماندن ازبین میرود وبهتر آن‌است که گندم‌را باندازهٔ احتیاجات‌روزانه آرد نمایند.

حالا بطورخلاصه ببینید الك کردن آردچه ضررهائی‌دارد سبوس‌را خارج میکند وکلیهٔ قوای کهربائی خورشید آنرا که توأم بافلزات وعوامل مفید است خارج می‌سازد.

نطفهٔ‌گندم راخارج میکند وباین ترتیب فوائد و مزایای کهربائی زمینی‌را ازآرد میگیرد.

موادی‌که بسبوس می‌چسبند عبارتند ازموادچربی ومواد فسفردار وازهمه بالاتر گلوتن است‌که یگانه قسمت ازت دار گندم است ودرحقیقت مصالح ساختمانی بدن‌بشمار میآید.

سیلیس نیز که عامل ساختمانی دندانها و استحکام استخوانهاست و باکمك اکسیژن هوا، قلب و کلیه هارا محکم میسازد دراثر الك‌کردن ازبین میرود ویکی ازعلل ایجاد مرض قند و فقدان سیلیس میباشد.

فسفر - ماده‌ای‌استکه برای‌استخوانهاو مغزوسلسله‌اعصاب وجذب کلسیم ضروری است .

منیزی ـ فقدان منیزی اساس و پایه عده‌ای از سرطانها است.

آهن ـ فلزیکه فقدانش باعث کم خونی است.

فسفر و منیزی مواد سازندهٔ سلولهای عصبی هستند و با آن عوامل اساسی ساختمانی خودرا تشکیل میدهند.

منیزی و آهن فعالیّت دودی را تشویق مینمایند.

سلولز مدفوع راغلیظ میکند، امعاء را تحریك و تقویت مینماید و بعلاوه در اثر الك کردن مقادیر زیادی از موجودات زنده وعوامل زندهٔ گندم ازقبیل فرمانها ـ دیاستازها ـ ویتامینها وانزیمها از بین میروند.

روغن گندم خاصیت ملین دارد و محتوی ویتامین E است وچنانچه در کتاب اعجاز خوراکیها شرح داده‌ایم این ویتامین اساس تولید مثل است.

دراطراف نطفهٔ گندم موادسفیده‌ای و معدنی زیاد وجود دارند که همه دراثر الك کردن خارج میشوند و مهمترین آنها عبارتند از پتاسیم ـ نمك ـ آهن ـ ارسنیك و کمی کلسیم ـ این مواد تماماً برای گلوبولهای سفیدخون که سربازان مدافع بدن میباشند کمال لزوم رادارند وهمچنین وجودشان برای گلوبولهای خون ضروری است

دیاستاز های مخصوص گندم که رنگ نان‌را درموقع پختن کمی خرمائی مینمایند نیز دراثر الك کردن از بین رفته ونان راسفید میکنند حالا در این خلاصه خودتان قضاوت نمائید که چه‌چیز های مفیدی‌را بدون‌جهت از نان میگیرند والك های دو صفر ـ چهارصفر هم‌مرض سفیدگری آنهارا تخفیف نداده به‌فکر

الکهائی باصفرهای زیادتری هستند.

فلوئور- یکی از شبه فلزات گرانبهائی است که در گندم وجود دارد ومینای دندان بآن بستگی دارد این‌شبه فلز نیز با الك کردن ازآرد خارج‌میشود.

امتحانات علمی دانشمندان نشان داده که اگر سگی را با نان سفید تنها غذا دهیم حد اکثر پنجاه روز زنده میماند در صورتیکه سگهائی که بانان کامل‌یعنی نانیکه الك‌نشده باشدتغذیه شوند سالها صحیح وسالم میمانند.

نان‌سفید ترشی‌معده رازیاد میکند ودر نتیجه تولید ضعف عمومی کرده وراه رابرای ورود امراض عفونی بازمیکند.

عدهٔ زیادی ازپزشکان اثرات اسفانگیز نان سفید راکه عامل اصلی‌ایجاد سل‌است نشان داده‌اند.

نان‌کسی راضعیف نمیکند ولی خیلی سفید آن تولید یك نوع ترش کردن مینماید که آنرا ترشی نشاسته‌ای نامیده‌اند.

اشخاصیکه بانان سفید تغذیه شوند ۵۸ درصد آنرا هضم نکرده دفع‌مینمایند این‌مدفوعات با اسیدلاکتیك مخلوط بوده و اثری ازپپتون ندارند در صورتیکه بانان کامل تغذیه شوند فقط پنج درصد آن‌را هضم‌نشده دفع مینمایند این مدفوع بدون اسیدلاکتیك و توأم با پپتون است نان سفید عامل بسیاری از ابتلائات معدی است زیرا نان‌سفید ازنشاسته ترکیب شده‌است.

نشاسته یکی ازمواد قندی است که دربدن میسوزد وتولید نیرومیکند ولی وقتی زیاد باشدبطور ناقص هضم شده و بسرعت درمعده تخمیر میشود.

نانهای ایرانی

خوشبختانه نانهای سنگک و لواش و تافتان «تافتون» و بربری که در ایران خورده میشوند تااندازه‌ای ازشر الکهای چندصفر مصون مانده‌اند ولی درگوش و کنار مخصوصاً شمال تهران گاهگاهی نان‌سفید بچشم میخورد و فروشندگان تبلیغ مینمایند که آنها را باآرد چهارصفر تهیه کرده‌اند امتحاناتی که در سرویس تجسسات علمی وکنترل موادغذائی آزمایشگاه مرکزی وزارت بهداری برروی نان‌سنگک دولتی نمودیم باین‌نتیجه رسیدیم که نانی تقریباً کامل است وازشر الکهای چندصفر مصون مانده است.

یعنی تقریباً تمام فلزات خودرا حفظ کرده است.

درمورد ویتامین‌ها نان سنگک زیاد غنی نیست زیرابعلت نازکی‌زیاد درمعرض نور وحرارت تنور واقع‌میشود.

مقدار ویتامین‌ب۲ آن تقریباً کافی‌است ولی بعلت تولید نور وحرارت تغییرکرده و بجای تشعشع‌زرد تشعشع آبی پیدا نموده‌است ویتامین ب۱ آن درنتیجهٔ حرارت بسیارکم‌شده وغیر کافی‌است ودرآن اثری ازویتامین‌ث دیده‌نمیشود ولی ویتامینE آن‌کافی میباشد.

نان های ما عموماً در معده ایجاد تخمیر نشاسته ای و ترشی نمی‌نمایند و فقط پنج‌درصد نانهای‌سنگک وچنانچه برشته باشندکمتراز پنج‌درصدآن هضم نشده دفع‌میشوند.

درمدفوع ایرانیان‌سالم اسیدلاکتیك دیده‌نمیشود ودارای مقدارزیادی پپتون‌است.

درغالب‌کشور های جهان نان یك غذای اصلی‌است و در نتیجهٔ معمول‌شدن نان سفید باید گفت‌که نسل بشر رو بانهدام

میرود چنانچه قبل‌از آنکه نان‌سفید در کشور ایسلاند معمول شود مرض سل در آنجا وجود نداشت ومردم نمیدانستند چنین‌مرضی در دنیا وجود دارد .

نان سفید تنهـا عامل مرض سل نیست ولی تجربه ثابت کرده‌است بین این دو ارتباطی وجود دارد که بسیار وحشتناك است وهمچنین‌است مرض خانمانسوز سرطان زیرا در نقاطی که قندسفید ونان‌سفید نمیخورند این‌مرض وجود ندارد بهترین دلیل این‌ارتباط دهاتیها هستند که همیشه سالم بوده واز بسیاری از بیماریها درامان میباشند .

خانم راندوآن رئیس بنگاه‌علمی‌غذاشناسی‌فرانسه که‌یگانه زنی‌است که عضو آکادمی‌طبی میباشد ، درمورد‌غذای‌فلاحان‌مصری چنین می‌نویسد :

فلاحان مصری بطور کلی گوشت نمیخورند وغذای‌آنها از مقداری‌گیاه ولبنیات تشکیل میشود .

نانی میخورند که سبوس آن بهیچوجه‌گرفته نشده و از آرد‌گندم و ذرت (۲۵ کیلو گندم یك کیلو ذرت) تشکیل شده است .

گاهگاهی آرد ذرت‌هندی و آرد باقلاهم مخلوط‌میکنند.

بیشتر فلاحان مصری همه‌روزه مقداری پنیر میخورند وبه سفرهٔ خود سبزیجات مانند شلغم - پیاز وسبزی خوردن و کاهو اضافه مینمایند و به‌سالاد خودکمی فلفل ونمك میزنند .

عده ای معدود از فلاحان نیز سفرهٔ خود را کمی تغییر داده زیتون سیاه و باقلای پخته وکمی سیر بآن‌اضافه مینمایند .

این‌روش غذائی بسیارساده‌که نزد اروپائیان‌غیرکافی بنظر

میرسد آنهارا بسیارقوی وتنومند کرده‌است بحدیکه دارای عضلات نیرومندی‌هستند .

طبقهٔ ثروتمند مصری غذایشان با غذای فلاحان متفاوت است نانشان ازگندم بسیار اعلاست که سبوس آن بکلی گرفته شده است معمولا شیر - کره و پنیر بسیار میخورند و گوشت زیادی مصرف‌میکنند ومیوه‌های بسیاری تناول مینمایند.

بیشتر غذاهارا می پزند وفقط میوه‌جات‌را تازه و خام میخورند این‌طبقه مخصوصاً زنهایشان بسیارچاق وفربه‌میباشند- چهره‌شان غالباً رنگ پریده ومبتلا به نفس‌تنگی میباشند و قادر به‌انجام‌کارهای سنگین‌نیستند - ورم معده - نقرس ومرض‌قند در بین‌طبقات ثروتمندمصری مرض جاری‌است .

با مراتب بالا جای‌تأسف‌است که مصرف نان‌سفیدروز بروز درکشورما زیادترمیشود .

آنچه تابحال گفتیم مربوط بنان سفیدی بود که با الك کردن بدست میاید و بدترازآن نان‌سفید شیمیائی‌است .

آردهای‌سفید تنها آرد الك‌کردهٔ ساده نیستند بلکه در بعضی ازکارخانجات آنهارا با مواد شیمیائی سفید میکنند واین عمل سفیدگری باگازهای‌سمی انجام میشود و مضحکتر اینکه بجای خمیرترش‌هم‌موادشیمیائی بکارمیبرند که‌کارخانجات‌شیمیائی آنهارا بجای خمیرترش ساخته‌اند .

این خمیرترش‌مصنوعی ساخت امریکاکه در اغذیه‌فروشیها موجود است وخانم‌های متجددآمریکارفته آنرا برای پختن‌نان كك و شیرینی مصرف میکنند از ترکیبات زاج سفید است و بایستی از آن جداً اجتناب کرد زیرا در بنگاه فیزیولوژی

دانشکدهٔ طب پاریس و بنگاه بهداشت غذائی بدقت مورد مطالعه قرار گرفت ومضر تشخیص داده‌شد ونیز درهمان‌مؤسسات زاج‌را درسگ امتحان کردیم ومعلوم‌شد که مولدزخمهای سخت‌معدی و روده‌است این‌امراض درشهرهائی که خمیرمایهٔ شیمیائی مصرف میشود زیاد دیده میشوند .

زاج اثر عمیقی روی غدد تناسلی زنان‌دارد وپس‌ازآنکه چهار ماه این‌موادرا بحیوانات خوراندیم مشاهده‌شد که‌تخمدان آنها پنجاه درصد کوچك شده و از تولید مثل آنها کاسته است.

این امتحانات نشان میدهد که خمیر ترش مصنوعی که پایهٔ آن روی زاج سفید قرار گرفته است برای بقاء نسل بشر بسیار موذی‌وخطرناك‌است وقابل قبول نیست ونتیجه‌ای جز تباه کردن ساختمان تناسلی ومعدی ندارد و از نظر بهداشت غذائی مردود است.

این که میگویند این‌عمل برای خالص کردن آرد است حقیقت ندارد بلکه یك‌عمل‌تجارتی‌است که‌اخیراً درایران‌مرسوم شده است‌راستی که بشر امروزدم‌ازتمدن‌وعلم‌میزند ولی کارهائی میکند که بسیار احمقانه‌است.

ازیکطرف باالك کردن گلوتی آرد راکه‌یك‌مادهٔ‌سفیده‌ای طبیعی ومناسب برای ساختمان نسوج انسان است میگیرند و از طرف دیگر بعضی از کارخانجات آرد سازی گلوتن مصنوعی باین آردها می زنند و سقوط بشریت را با این‌عمل‌فراهم می‌سازند .

دراینجا بی‌اختیار بیاد کودهای مصنوعی می افتیم که دانشمندان مضرات آنرا بوسیلهٔ آزمایش نشان‌داده‌اند.

از نظر شیمیائی گندمی که با کودهای مصنوعی بعمل آمده است ممکن است گندم طبیعی شناخته شود ولی ترکیبات آن از نظر املاح معدنی با گندم طبیعی متعادل نیست.

سلولهای سرطانی دارای مقدار زیادی پتاسیم هستند و کودهای مصنوعی این فلز را بحد زیادتری دارند.

خلاصه گندم غذائی است که برای انسان نظیر ندارد- گندم یکی از غنی ترین حبوبات است که طبیعت بما داده است و چنانچه بخواهیم همیشه سالم باشیم نبایستی از خواص نیرو بخش آن صرفنظر کنیم.

تمام ویتامینها در آن پیدا میشوند- مقداری فسفر و مواد معدنی دارد سبوس گندم از نظر خواص بسیار غنی است و از آن بهتر گندمی است که سبز شود.

در جوانهٔ آن ویتامینهای جدیدی پیدا میشود.

ما بتمام بیماران واشخاص کسل توصیه می کنیم که نان سفید را از غذای خود حذف و بجای آن نان سیاه کامل بخورند و همچنین جوانهٔ گندم میل نمایند.

طرز تهیهٔ جوانهٔ گندم

برای تهیهٔ جوانهٔ گندم - دو یا سه قاشق گندم خوب پاك کرده را در یك کاسه آب گرم بریزید و بگذارید خیس بخورد.

روز دوم گندم را بشوئید وروی آن آب سرد بریزید تا آب به سطح گندم برسد روز سوم باز آب را عوض کنید و مختصری آب سرد روی آن بریزید.

همینکه جوانهٔ گندم بقدر نصف گندم رشد کرد برای خوردن آماده است یك یا دو قاشق سوپ خوری از این گندم را صبحانه

ناشتا میل نمائید ولی آهسته بجوید زیرا گندم باید دردهان آب شود ضمناً باید بگوئیم جوانهٔ گندم طعم لذیذی دارد.

جوانهٔ گندم برای تمام کسانی که املاح معدنی بدنشان کم است مفید میباشد اشخاص کم خون- اشخاص ضعیف- کسانیکه دورهٔ نقاهت را میگذرانند بیماران عصبی- اشخاص عقیم و نازا به این جوانهٔ گندم احتیاج دارند وقبل و بعداززایمان برای زنان خوردن آن لازم است.

ونیز جوشاندهٔ گندم و جو سایر حبوبات منافع بسیار دارد .

بسیاری از پزشکان عالیمقام معتقدند که هر کس روزانه چند دانه گندم خام بخورد منافع فوق‌العاده‌ای از آن خواهد برد ولو خیلی کم یعنی دودانه باشد.

قند سفید

چغندر يك غذای بسیار مفیدی است قندو مواد معدنی که برای هضم وجذب قند لازم است در بر دارد اماوقتی می‌آیند این قندرا از سایر قسمتهای چغندر بوسائل شیمیائی جدا میکنند وباگازها و موادی رنگ آنرا میگیرند وسفید میسازند قند بدست می‌آید که محرك است و املاح معدنی بدن راازبین میبرد وباعث کرم خوردگی دندان وسستی استخوانها میشود.

قند درچغندر يك غذای زنده است ولی آنچه در عطاریها می‌بینید ماده‌ای است مرده ونمیتواندغذای يك آدم زنده وسلولهای زندهٔ بدن باشد.

چغندر دارای ویتامینهای متعددی است که وجودشان برای

هضم و جذب قند لازم است ولی قند سفید فاقد هر گونه ویتامین میباشد .

در زندگانی نیم مصنوعی امروز بشر ، قند یکی از مواد ضروری است قند سفید در تمام غذای ما رخنه کرده است حتی داروهارا هم با شربت قند و پودر آنرا شیرین میکنند و بیماران را که احتیاج بآرامش دارند تحریک و درد آنها را شدیدتر مینمایند.

ملاس چغندر

عده‌ای از دانشمندان برای جبران زیانهای قند سفید دستور میدهند که مردم همه‌روزه مقداری ملاس چغندر میل نمایند.

من هرگز چنین توصیه‌ای نمی کنم و کسی را بخوردن این مادهٔ مهوع تشویق نمینمایم و خوانندگان را بخوردن میوه‌های شیرین از قبیل کشمش ، خرما همچنین عسل و قند نیشکر دعوت مینمایم. به بیماران توصیه میکنم داروهای خودرا هرگز باقند سفید شیرین نکنند بلکه از شکر سرخ - ترنجبین ، شیرخشت و گزانگبین استفاده نمایند و شیرینی‌ها را باعسل - گزانگبین و جوانهٔ گندم بسازند و آنهارا بامیوه‌های شیرین زینت دهند.

من بعموم خوانندگان توصیه می کنم که قند سفید کمتر مصرف کنند . در خوردن قند و شکر حتی المقدور صرفه جوئی نمایند .

وظیفهٔ پدران و مادران این است که فرزندان خود را از خوردن قند سفید مخصوصاً جویدن آن منع کنند و بجای شیرینی-های تقلبی بازاری بآنها خرما ، کشمش ، توت و انجیر تازه و خشک بدهند.

سایر غذاهای ضد حیاتی

مشروبات الکلی ـ گوشت ـ قند سفید و نان سفید سر دستهٔ غذاهای ضد حیاتی میباشند .

اینها که بغلط مقوی مشهور شده اند باید حتی المقدور کمتر مصرف شوند .

البته من در امور غذائی لجوج نیستم وروی تمام اینها خط (نه) نمیکشم ومعتقدم که سموم را هم باندازهٔ بسیار کم میتوان خورد .

هرسمی مقدار خوراك معینی دارد که نباید ازآن مقدار خوراك تجاوز کرد وهمچنین نباید سموم را بطورمتناوب خورد ومسمومیت تدریجی درست کرد.

شما میتوانید هرهفته یکی دو روز گوشت بخورید اما مقدارش در ۲٤ ساعت نباید ازصد گرم تجاوز کند.

درشبانه روز خوردن یکی دوحبه قندضرر ندارد ومثل سایر سموم که بمقدار کم خورده شود مفیداست ولی سعی کنید زیاد نباشد وفلزات معدنی بدن خود را با خوردن قند فاسد نسازید.

ازخوردن مشروبات الکلی مخصوصاً مشروبات خشك و تقطیری خودداری نمائید وخود را بمشروبات اشتها آور عادت ندهید. حالا برویم سراغ غذاهای ضد حیاتی دیگر که دردرجهٔ دوم قرار دارند.

انواع ادویه ـ چای ـ قهوه ـ شوکلات نیز جزء غذا های ضد حیاتی هستند و بایستی حتی المقدور در خوردن آنها امساك شود .

چای-قهوه - کولاها یك دسته دیگر از غذاهای ضد حیاتی اجسام دومحلولی هستند که درآب و روغن حل میشوند.

خاصیت این اجسام اینست که بکمك آب بطرف سلول‌های بدن مامی‌روند ودرچربی غشاء سلول‌ها مخصوصاً سلول‌های عصبی حل شده داخل آنها راه یافته سبب تخدیر و بی حس کردن سلول‌ها میشوند.

مهمترین این اجسام دو محلولی عبارتند از الکل-مرفین وسایر مواد عاملهٔ تریاك - کافئین وسایر مواد عاملهٔ قهوه وچای-تئوبرمین مادهٔ عاملهٔ کاکائو.

اشخاص معمولا بدون آنکه مسمومیت این‌مواد را منکر شوند خودرا بوسیلهٔ آن‌مسموم می کنند.

ظاهراً خوردن یك‌چای یاقهوه بعدازغذا بدنیست ولی‌ما صبح بجای‌اینکه میوه بخوریم‌صبحانهٔ‌خودرا باچای‌شروع‌می کنیم وتا آخر شب هر موقع هوس نمائیم خود را مسموم می‌سازیم.

کولاها نیز مشروباتی هستندکه مقداری کافئین‌دارند و حتی مقدار این‌سم درآنها دوبرابر یك قهوهٔ بسیار تند است. کولاها تولید زخم معده‌کرده ومینای دندان را فاسد می کنند.

لیموناد و آبهای‌معدنی آبهای معدنی بعلت داشتن اشعهٔ رادیو آکتیومشروبات بسیارعالی‌هستندمشروط باینکه ازسر چشمه نوشیده‌شوند ولی‌آبی که مدتی‌دربطری بماند تشعشع خودرااز دست می‌دهد وباصطلاح می‌میردآنوقت ما آبی می‌خوریم که دارای مقداری املاح‌معدنی و گاز استو عیناً مانند داروهائی است که درداروخانه‌هاوجودداردو آن روح طبیعی را

که دریک غذا ویامشروب باید باشد ندارد.

گاز کربنیك موجود در آب‌های معدنی ولیموناد‌ها مقدار کمش برای معده در صورتیکه گاهگاهی خورده شود زیاد ضرر ندارد وکمی تحریك میکند ولی زیادش وارد خون میشود وخون راکثیف مینماید.

لیموناد‌ها مشروبات بسیار بدی هستند زیرا اگر با قند سفید درست شوند ضررهای بسیار دارند وزود فاسد میشوند حال آنکه لیموناد سازها برای جلوگیری از ترش شدن آن معمولا ساخارین که سم کبد است استعمال مینمایند.

سخنی چند در بارهٔ پیری

پیری آفتی است که بسراغ همه میآید برای او فقیر وغنی ـ دانا و جاهل ـ کارگر وکارفرما فرقی ندارد ـ بسن و سال‌هم نگاه نمیکند ـ همیشه درکمین اشخاص زنده است ـ از گهواره تاگور مردم‌را دنبال میکند.

آنقدر باجوانی می‌جنگد تا اورا مغلوب سازد ـ کشتی میگیرد تا آن‌را بزمین زند.

جنگ وستیز جوانی باپیری تعطیل شدنی نیست ـ شب و روز این جدال برقرار است ـ گاهی جوانی غلبه میکند وزمانی پیری، و هر وقت جوانی پیروز شود پیری شکست میخورد و هروقت پیری زورش بچربد جوانی را بزمین میکوبد.

اعضا وجوارح شما زورخانهٔ این دوحریف سرسخت است در این گود زندگانی هیچوقت زورآزمائی متوقف نمیگردد فقط روزی این‌جنگ تمام میشود که زندگانی پایان یابد و بعبارت دیگر روزی که این آفت پیری پیروزیش قطعی گردد.

در این‌جا لازم است یك اصل فلسفی را برای روشن شدن موضوع بزبانی ساده شرح دهیم ولی قبل‌از آنکه وارد مبحث شویم اجازه فرمائید مقدمه را تمام‌کنیم .

مقصود ما این بود که پیری عمومیت دارد - هرکس بآن مبتلاست باید راه مبارزهٔ باآنرا بداند.

آن جاهلی که هر را از بر تشخیص نمی‌دهدو آن‌دانشمندی که علوم کونین را از بر می‌داند هردو درمعرض هجوم این‌آفت میباشند .

بنابراین بایدکتاب راآنقدر ساده بنویسیم که اگر آن‌را برای مردم بی سواد هم بخوانند قابل فهم و درك باشد - یعنی همهٔ آنها مطالب آن را بفهمند و بتوانند بدستورهای علمی آن رفتار کنند .

یك اصل فلسفی بزبان ساده

در هوائیکه زمین را احاطه کرده است گازی وجود دارد بنام اکسیژن این گاز ضد اجسام سوختنی است دشمن نفت هم میباشد .

تا زمانی‌که نفت مرده درچاه میباشد بآن توجهی‌ندارد ولی همینکه آنرادرچراغ ریختند وبا یك‌کبریت بآن روح‌داده و زنده‌کردند بآن حمله میکند.

در اینجا جدال نفت بااکسیژن‌شروع میشود و زندگانی چراغ آغاز میگردد واز خود نور وحرارت منتشر میسازد.

تا زمانی‌که نفت واکسیژن دربرابر هم‌قرار داشته باشند این‌جنگ برقرار است چراغ روشن یعنی زنده است و همینکه یکی‌از بین رفت مثلا نفت یااکسیژن تمام‌شد بادی مخالف و

شدید ارتباط آنهارا قطع کرد یاچراغ شکست یافتیله تمام شداین نبرد خاتمه پیدا میکند وچراغ میمیرد ودیگر نورو حرارت از آن بلند نمیشود .

این‌جهانی که ما درآن زندگانی میکنیم زورخانه‌ای‌است که درآن هرکس باحریف خوددر جنگ‌است.

یزدان بااهریمن ـ نفت بااکسیژن ـ نوربا ظلمت ـ مثبت بامنفی ـ جوانی باپیری ـ صحت بامرض ـ علم باجهل ـ حق با ناحق ـ سرما با گرما ـ کارگر با کار فرما ـ سرمایه دار با بی‌سرمایه ـ زندگانی بامرگ ـ شرق باغرب ـ شمال باجنوب ـ ووو ...

جنگ دو همسایه ما دوهمسایه داریم که چشم طمع بخانه واثاثهٔ مادارند ـ این دوهمسایهٔ نیرومند همیشه باهم درحال نزاع میباشند ودر اثرجدال آنها استقلال و مالکیت مامحترم است‌ولی هروقت جدال آنهاتمام شوداستقلال ماازبین میرود وخانهٔ‌مارا بین خود قسمت‌میکنند ولی‌مادامی که به‌جدال باهم میپردازند خانهٔ ما تخلیه میشود ومالکیت‌مامحترم میگردد .

غرض ازاین مثال این‌است که نظم‌جهان روی‌جنگ‌اضداد برقرار شده است، همانطور که دراثر جدال دوهمسایه مادارای استقلال وحیات سیاسی میشویم همانگونه که درنتیجهٔ جنگ نفت بااکسیژن چراغ ما روشن است ـ همانطور هم در نتیجهٔ جدال مواد سوختنی بدن بااکسیژن بدن انسان دارای روح‌شده‌چراغ زندگی انسان روشن میباشد .

میدان نبرد

در بدن ما اکسیژن با مواد سوختنی میجنگد - میکربها با سربازان مدافع خون درجنگ وستیز میباشند .

غذائی که میخوریم مورد تهاجم بزاق - لوزالمعده و.. واقع میشود و این غذاهای گوناگون که دارای خواص متضاد میباشند باخود نیز جنگیده وحاصل آنها که جذب خون میشود با سلولها وترشحات بدن ما وارد نبرد میشوند .

یك غذا ترش است و دیگری خاصیت ضدترشی دارد، یکی قدرا بلند میکند، دیگری مانع رشد قد میباشد .

یکی حرارت را بالا میبرد، غذای دیگر آنرا پائین میاورد یکی سم است ودیگری ضدسم میباشد.

یکی رنگ را سفید میکند ودیگری سیاه مینماید، یکی آدم را میخنداند آن یکی گریه آور است.

یکی پوست را نرم میکند و دیگری سفتش میکند ، یکی خون را منعقد میسازد دیگری ازانعقاد خون جلوگیری میکند، یکی مولد سردرد است دیگری علاج آن است .

یکی بزاق را زیاد میکند ودیگری آن راکم میکند، یکی درمعده تولید ترشی مینماید ودیگری ترشی راخنثی میکند .

یکی شخص را مست و مدهوش میکند و دیگری بهوشش میاورد، یکی استخوان را سخت ودیگری آنرا نرم میسازد.

یکی ادرار را زیاد میکند ودیگری آنرا کم میکند یك غذا مولد خون و دیگری کم کنندهٔ آن است . یکی صفرا رارقیق ودیگری غلیظش میسازد.

خلاصه اگر بخواهیم از این مثالها برای شما بیاوریم

مثنوی هفتاد من کاغذ میشود. غیر از این غذاها بدن ما دارای ترشحاتی است که ازغدد مختلفهٔ ماجاری میشوند. این ترشحات نیز با هم درحال جدال میباشند.

یکی خاصیت مردانه‌دارد دیگری خاصیت زنانه یکی‌سبب ازدیاد سلولهای بدن‌است دیگری مانع رشد آنهاست.

یکی تولید هیجان مینماید ودیگری باآلام روحی تسکین میدهد.

یکی قند خون‌را بالا میبردو دیگری ازمقدار آن‌میکاهد یکی ایجاد پیه میکند ودیگری پیه‌را آب مینماید.

یکی چاق میکند، دیگری لاغر میسازد، یکی آدم را قسی‌القلب ودیگری انسان‌را رئوف میسازد.

یکی‌رحم وشفقت شمارا زیاد میکند ودیگری شمارا وادار به‌ظلم میسازد، یکی‌حافظه‌را تقویت‌میکندودیگری ایجادفراموشی مینماید. ویتامینها هم‌همین‌حالت‌را دارندودر نتیجهٔ این‌جدال‌ها وجنگ وستیزها ونبردها نظمی‌دربدن شما برقرار میگردد که‌آن را زندگانی مینامند. اگر خدای نخواسته یکی‌از این حریف‌ها شکست بخورد ودیگری پیروز شود زندگانی خاتمه میابد.

خلاصه تااین حریف‌های مخالف‌سرکش باهم میجنگندشما زنده‌اید وهمینکه یکی بر دیگری غالب شد جان شیرین شما از قالب بیرون میآید.

مبارزه با پیری برای اینکه همیشه جوان باشید و عمر زیاد نمائید غالباً باید در این مبارزه بکمك جوانی رویدو آن‌را یاری کنید ونگذارید مغلوب پیری شودو چنانچه در این کتاب شرح خواهیم دادکاری بسیار ساده‌و

آسان است ،شما میتوانید بسهولت انجام دهید.

مبارزه باپیری که سابقاً محال بنظر میرسید امروز کاملا عملی است.

شهر ظلمات روشن میشود

من اکنون چراغ دانش‌را بدست گرفته بسوی شهر ظلمات پیش میروم وشما را بسرچشمهٔ آب حیات هدایت‌میکنم اگر طالب عمر جاویدان هستید همراه من شوید.

اکنون شما بخوبی می‌بینید که شهر ظلمات که در زمان اسکندرکبیر تاریك بودبکمك علم روشن شده و شما باب حیات که‌انسان سالهاست درجستجوی‌آن میباشد دسترسی دارید.

ازاین چشمهٔ زندگانی کوزه ای پرکنید و تا آخر عمر طولانی خود همه‌روزه جرعه‌ای ازآن نوش نمائید .

حالا بدنیست بدانید که پیری‌دلیل عمر زیاد نیست-آفت پیری وقتی‌آمد پیروجوان نمیشناسد هرجا زمینه را مستعد دید درآنجا رخنه مینماید .

پیری ازگهواره تاگور در کمین موجودات زنده است هروقت اورا ضعیف دید وموقع‌را مناسب یافت براو حمله میکند واگر زورش رسید زمینش میزند و ازطرف دیگر سلول ها و اعضاء و جوارح شما همه باهم یك‌مرتبه پیر نمیشوندبلکه تك‌تك و بمرورزمان یکی پس‌ازدیگری دراین‌میدان شکست‌خورده و تسلیم پیری میشوند .

چنانچه بارها دیده ایدکودکی هنگام تولد مقداری از موی‌سرش سفیداست وآن‌موها پیر متولد شده‌اند .

موهای سر انسان همه باهم یکمرتبه سفید نمیشوند بلکه

تك تك سفید میشوند حال‌هم اگرشما از این چشمهٔ آب حیات بنوشید تمام موهای سرشما یکمرتبه سیاه نخواهدشد بلکه‌تك تك سیاه میشوند .

من نمیدانم شما خوانندگان عزیز که‌این‌سطوررامیخوانید ومیخواهید جوان‌شوید چندسال دارید؟

ممکن‌است سن‌شما بین‌هفتاد تاهشتادسال باشد_اگرچنین است مأیوس نباشید وبدانیدکه شما هنوز نصف بلکه‌ثلث‌عمرخودرا نکرده‌اید .

عمرحقیقی‌شما خیلی بیشترازآنست که تاکنون‌فکرکرده یا شنیده و یا درکتاب خوانده‌اید .

عمرطبیعی انسان چندسال است؟

موش که حیوان کوچکی‌است ووزنش‌از نیم کیلو کمتراست سه‌سال عمرمیکند شما که وزنتان صد وپنجاه برابر آن است لااقل باید سیصدسال عمرنمائید .

همین موش که سه‌سال عمر میکند همینکه‌سنش بدوماه‌ونیم رسید بچه میآورد ولی‌دختران شما نمیتوانند زودترازسیزده‌سال بچه‌دار شوند سیزده‌سال ۱۵۶ماه است و تقریباً ۶۲٫۴ برابردو ماه ونیم میباشدوچون موش سه‌سال عمرمیکند شماهم باید۶۲٫۴ برابرسه‌سال عمر نمائید یعنی۱۸۷سال و این حداقل سالی‌است که‌شما باید عمرنمائید اما عجله نکنید بشما ثابت میکنیم که عمرشما خیلی بیشترازاینها است .

همین‌موش در سه‌ماهگی بالغ میشود و ۱۲ برابر بلکه۱۴ برابر ایام شباب عمرمیکند وچون بلوغ‌شما در۲۵ سالگی‌تکمیل میشود باید سیصدوپنجاه‌سال عمرنمائید .

عسل سلطنتی

زنبورهای عسل سه‌ماه عمر میکنند ولی ملکه هفت‌سال عمر مینماید علت این اختلاف نوع غذای آنها است .

ملکه عسل مخصوصی میخورد که دارای اکسیرطول عمر است وهرکس آن‌عسل‌را بخورد عمرش‌طولانی‌میشود این‌اکسیررا زنبور ازگلها میگیرد پس‌اگر شماهم ازگلها بخورید بدون شك عمرشما زیاد خواهدشد .

چه‌عواملی‌عمر بشر راکوتاه‌کرده‌است

خدا لعنت کند شیطان‌را - این‌همه آتش ازگور او بلند میشود آنروزکه انسان را با آن همه حقه ونیرنگ از بهشت بیرون‌کردند و برای‌مجوز عمل خود یك بهانهٔ‌بچگانه‌تراشیدند. هیئت‌حاکمهٔ بهشت‌که از هوش وفراست بشرآگاه بودند ازترس آنکه مبادا بشر روزی بفکر تسخیر بهشت افتد و یا زمین را بهتر از بهشت سازد دورهم جمع شده وکمیسیونی ترتیب دادند و درآن جلسه برای‌گمراهی اولاد آدم نقشه ها طرح نمودند و شیطان را مأمور اجرای آن کردند و او را با حفظ سمت به عنوان سفیرکبیر ووزیرمختار با اختیارات تام مأمور زمین نمودند .

انتخاب شیطان بسیار شایسته و قابل تحسین بود زیرا نامبرده مأموریت قبلی خودراکه عبارت‌ازفریب‌آدم بود بخوبی انجام داده بود .

فردای آنروزکه جناب شیطان برای‌کسب اجازهٔ‌مرخصی بحضورامپراطور بهشت شرفیاب‌شد اجازه خواست‌مقداری‌گوشت و قدری‌آتش وچندمتخصص وکارشناس دررشته‌های مشروبسازی

کشت توتون و سایر مواد مخدره از جهنم با خود به زمین بیاورد.

منکه این داستانهای واقعی را برای شما مینویسم هنوز نمیدانم در بین متخصصین اعزامی، کارشناس تهیهٔ ادویه مصنوعی ویتامینهای ساختگی هم وجود داشت یا نه.

آیا این متخصصین بعداً وارد زمین شدند یا خود بشر آنهارا تربیت یا شیطان خودش باین فنون آشنا بود.

اینها قسمتهائی است که بشر آینده باید آنها را کشف و منتشر سازد بهرحال جناب شیطان بااختیارات تام وآن هدایای ظاهر فریب ومتخصصین و کارشناسان خودبسوی زمین حرکت کرد.

اثر آتش در خون شما تعداد زیادی موجودات زنده وجود دارند که سربازان مدافع بدن شما هستند وهرگاه میکرب یاسمی وارد بدن شود این سربازان مدافع ازسنگرهای خود بیرون ریخته و بسوی دشمن میشتابند وازاثر نامطلوب آن جلوگیری مینمایند.

این سربازان مدافع تعدادشان درموقع عادی در خون ثابت است ولی همینکه احساس خطر نمایند ازقوای ذخیره استفاده کرده برتعدادشان افزوده میشود.

تجربیات وامتحاناتی که اخیراً توسط عده‌ای ازغذاشناسان بعمل آمده معلوم شده است که وقتی غذای پخته وارد بدن شود اثرش مانند مواد سمی ومیکربها میباشد یعنی برتعداد سربازان مدافع خون افزوده شده از قوای ذخیره کسرمیگردد.

ازاین تجربه این نتیجه بدست می‌آید که خوردن غذای پخته سربازان ذخیره بدن‌را تحلیل برده ودرموقع لزوم یعنی

موقعیکه میکرب یاسم وارد بدن شود نمیتوان ازوجود آنها چنانچه باید وشاید استفاده نمود بهمین دلیل کسانیکه غذای پخته میخورند، مقاومتشان درمقابل سموم وامراض مقدارزیادی پائین آمده زود مسموم یا بیمار میگردند.

با این نقشهٔ شیطان مبارزه کنید

شیطان آتش را ازجهنم باین امید برداشته بزمین آورد که انسانرا همیشه علیل و ناتوان نگاه دارد وقوهٔ دفاع را از او بگیرد تا بآسانی بتواند نقشه‌های شوم خودرا عملی سازد ازطرف دیگر خداوند به انسان عقل وشعور وازآن بالاتر علم ودانش داد تا بتوسط آنها نقشه‌های شوم شیطان راشناخته وباآنها مبارزه نماید.

من اکنون شیطان را میبینم که در برابر دانش اولاد آدم مات و مبهوت ایستاده ونقشهٔ پلید خود را بی‌اثر می‌بیند زیرا بتجربه ثابت شده است که اگر درلابلای هرلقمه غذای پخته یك پرسبزی یایك قطعه کوچك میوهٔ خام گذاشته شود تأثیرسوء آتش از بین رفته ونقشهٔ پلید شیطان بدون اثر میگردد.

عمل پیشینیان

پدران وپیشینیان ماایرانیان بدون آنکه از این تجربیات آگاه باشند غذای خودرا بازعفران خام رنگین مینمودند وبا هرلقمه سبزی ویاپیاز خام تناول می‌کردند چنانچه یکی از مورخین قدیم یونان در شرح حال کورش کبیر مینویسد که اووسربازان رشیدش غذای خود- را با سبزی بولاغ اوتی میخوردند و شجاعت وسلامتی خود را مربوط بخوردن آن میدانستند. بولاغ اوتی یك نوع شاهی است شبیه تره تیزك که درنزدیك چشمه وقناتها میروید ودارای فواید زیادی است.

اثر غذای خام

طبیعت در میوه‌ها و سبزیها که غذای واقعی هستند تشعشع مخصوصی قرارداده است که درحکم اسم شب واجازهٔ ورود است.

این تشعشع دراثر حرارت از بین میرود وچون غذای پخته فاقد پروانهٔ ورود است همینکه داخل دهان شود حس ذائقه آنرا یك جسم خارجی تصور کرده ورود آن را بمغز گزارش میدهد و از آنجا دستور حمله بسربازان مدافع صادر میگردد ولی اگر در وسط هر لقمه کمی غذای خام باشد تشعشع آن بعنوان پروانهٔ ورود کافیست واثر سوء آتش را از بین میبرد.

آتش دشمن ویتامینهاست

یکی دیگر از مضار پختن فساد ویتامینها میباشد عده‌ای از ویتامینها دراثر حرارت فاسد شده واز بین میروند مانند ویتامین ث و دستهٔ دیگر در آب حل شده و دور ریخته میشوند مانند ویتامین‌های ب وپ که در صفحات بعد ضمن تشریح ویتامینها، در اطراف این موضوع مفصلا بحث مینمائیم فقط در اینجا توصیه میکنیم که تا میتوانید از خوردن میوه ها و سبزیهای خام استفاده کنید و میوه‌های بهشتی‌را با آتش جهنمی نسوزانید.

علاوه بر ویتامین ها مواد مفید دیگری در خوراکی ها موجود است که در اثر حرارت از بین میرود و قسمتی از آن‌راکه مربوط بمبارزهٔ با پیری وداشتن عمر طولانیست خواهیم نگاشت.

سعادت بشر

حالاکه دیدید پیری عواملی دارد که سن در آن بهیچوجه دخیل نمیباشد

بیائید باهم عهد و پیمان ببندیم که برای نجات بشر ازآفت پیری دست بکار شویم و کاری کنیم که از این پس انسان سعادتمند گردد .

ما میخواهیم دنیای نوینی بسازیم که درآن مرگ و میر بندرت اتفاق افتد ما میخواهیم مردمی درست کنیم که حداقل عمر آنها ازصدسال بیشتر باشد مامیخواهیم پیران ما مردان کار و مظهر فعالیت باشند نه مومیائی متحرك .

ما از دیدن قیافه های پر چروك و عینك های کلفت و سمعك های بی ریخت و دندان های عاریه و قد های خمیده و آدمهای عصا بدست خوشمان نمی آید ما میخواهیم هموطنان ما در صد سالگی هم چابك باشند و قرن نوین خودرا بعیش و نوش بگذرانند .

انجمن مبارزه با پیری

اگرشماهم با این افکارما موافق میباشید و مرامنامهٔ مارا می پسندید در هرکجا هستید خودتان را عضو انجمن مبارزه با پیری بدانید وبرای جوان شدن و جوان ماندن خود و هموطنان خویش اقدام نمائید یعنی خودتـان بمرامنامـهٔ جمعیت (این کتاب) عمل کنید و دیگران را هم به جوان شدن و جوان ماندن تشویق نمائید .

چگونه جوان شدم

کسانیکه مرا میشناسند میدانند که موی سرم ازهیجده سالگی شروع بسفیدشدن نمود بطوریکه درسن سی و پنج سالگی موی سیاه دربین آنها دیده نمیشد وازآن پس شروع بریختن کرد ومقداری ازسرم بی مو و طاس گردید .

گاهگاهی موی سرم را رنگ میکردم و با کمك شانه موهای بلند جلوی سرم را روی طاسی می پوشاندم وَلی معذلك رازم زود فاش میشد و طاسی از دور آشکار میگردید درابرو- های من‌هم یکی دوتا موی سفید پیدا شده بود ولی سفیدی ریش زیاد مزاحم من نبود زیرا پیشینیان تیغ‌را برای‌این‌کاراختراع کرده بودند چشمم دوررا خوب‌نمیدید دندانهایم شروع بکرم خوردن و ریختن کرده بود پشت گردنم مبتلا باگزما بود و گاهگاهی جوشهای چرکی پیدا میکرد و دملهائی میزدکه شبیه بکفگیرك بود و پنج تا شش‌دهانه پیدا میکرد .

از طفولیت مبتلا بتنگی نفس بودم و قادر براه‌رفتن در سربالائی نبودم در بازو و سینه وکشاله‌های رانم لکهای کبود و قرمز پیدا شده و روز بروز زیادتر میشد شکمم مانند طبلی برآمده پر از چربی بود قلبم دائماً میزد ، بعد از غذا معده‌ام نفخ میکرد و پس از مدتی ناراحتی احساس گرسنگی مینمودم مبتلا به‌پا درد شدیدی بودم و نمیتوانستم زیاد راه بروم شب و روز مبتلا بسردرد بودم وغالباً زکام میگرفتم سرفه‌کردن برای من یك امر عادی بود حوصلهٔ کتاب خواندن و چیز نوشتن نداشتم .

حالا جوان شده‌ام حالا نصف موهایم مشکی‌شده‌است وآنچه ریخته بود درآمده‌است.

در اینجا ناگزیرم پیش‌شما اعتراف‌کنم که در این راه قصورکرده‌ام وغذاهای مخصوص‌که برای‌مشکی‌شدن مو میباشد نخورده‌ام زیرا من‌از موی‌سفید ناراحت نیستم و آنرا نشانهٔ پیری نمیدانم .

چشمم برخلاف سابق دور و نزدیك را بخوبی می بیند و هنگام مطالعه ذره بین وعینك بکار نمیبرم .

براحتی نفس میکشم وسینه‌ام خس‌وخس نمیکند ـ اگزمای پشت گردنم بکلی خوب شده است و لکه های بدنم ناپدید گردیده‌است .

قلبم کاملا راحت و مرتب است و ترسی از سکته کردن ندارم پیه‌های شکمم تماماً آب‌شده وازآن طبل عظیم‌شکم اثری باقی نیست نصف‌سابق غذا میخورم وغذا در بدنم کاملاهضم‌میشود و مثل‌سابق هضم نشده دفع نمیگردد .

شکمم نفخ نمیکند وایجادگاز نمینماید. دیگر سرم درد نمیکند و پادرد ندارم، خلاصه دیروز پیری بودم علیل و ناتوان وامروز جوانی‌هستم فعال وشاداب.

قطعاً میخواهید بدانید باپیری‌چگونه‌مبارزه کردم‌وچگونه عمر دوباره پیدا کردم.

درگذشته علاقه وامیدبیك هفته زنده بودن‌نداشتم و حالا میخواهم تایکصد سال‌دیگر زنده وجوان‌بمانم.

یکصد سال‌عمردو باره؟!

یکصد سال عمر دوباره‌لذت‌زیاد دارد.

یکصد سال بیش از دوبرابر زمانی‌است که تاکنون طی کرده‌ام دراین مدت چه‌چیزها که ندیدم و چه حرفهاکه نشنیدم... دیدنیها وشنیدنیهای این‌مدت زیاد است.

اشخاصی‌را میشناسم ودیده‌ام که‌بیست سال پیش بنان شب محتاج بودند وامروزمیلیونها درآمد سالیانه دارند شخصی را میشناسم که‌بیست‌سال‌پیش دریك اداره انباردار بودوامروزصدها انبارپرازکالادارد.

جلوی ضرررا ازهر کجا بگیرید اول منفعت است من هم که صد سال دیگر فرصت دارم میتوانم از همین امروز دست بکار شوم فرض میکنم که اصلا مدرسه نرفته و درس نخوانده ام و از همان راهی که آنها رفتند میروم و بیست سال دیگر دارای ملك و املاك زیاد میشوم و بقدر خاك سویس مستغلات پیدا میکنم و چند آسمان خراش میسازم.

اگر وجدان من که همیشه مانع انجام این کارهای پر برکت است این بارهم نگذاشت دنبال کسب شهرت بروم بازهم میتوانم از این فرصت زیاد استفاده کرده و چندین کتاب مفید تقدیم جامعه نمایم و کتابهائی بنویسم که برای زندگانی مردم مفید باشد.

زیاد پرچانگی کردم ببخشید ، اگر زیاد پرچانگی کردم معذرت میخواهم.

چند جملهٔ معترضه کلام ما راقطع کرد حالا جلویش را میگیرم. وبطور صریح وواضح بشما میگویم چه کردم تادوباره جوان شدم وزندگانی را از سر گرفتم.

چگونه باپیری مبارزه کردم برای اینکه جوان شوم ـ برای اینکه زندگانی بانشاطی پیدا نمایم، برای اینکه از بیماری و مرگ فرار کنم با پیری مبارزه کردم، یك مبارزهٔ اصولی و بسیارساده.

اینها افسانه نیست ـ این کتابیکه اکنون در دست شماست رمان وقصهٔ حسین کرد نمیباشد بلکه یك کتاب علمی وعملی است حالا ببینید چگونه شکم خودرا کوچك کردم.

کوچك کردن شکم

بزرگی شکم برای من دردسر عجیبی بود بهرجا واردمیشدم قبلا شکمم وارد میشد ـ بااینکه چربی کم میخوردم معذلك روزبروز پیه های شکم من زیادتر میشد.

بزرگی شکم علامت سرمایه‌داری ومفت خوری است و برای کسیکه چون من در هفت آسمان یك ستاره ندارد وصلهٔ ناجوری‌است.

هروقت باشکم گندهٔ خودبرای خرید بدکانی‌مراجعه می‌کردم صاحب مغازه بتصور اینکه باآدم‌ثروتمند وخرپولی‌مواجه شده است قیمت جنس‌را چندین برابر میگفت ـ گداهای کوچه وخیابان همینکه‌شکم‌پر گوشت‌مرا میدیدند مشتری‌های‌لاغرخود-را رهاکرده بسراغ من‌میشتافتند.

ازطرف دیگر برای‌کسیکه باید پای پیاده دنبال کارهای روزانهٔ خود باشدکشیدن طبل بزرگ‌شکم کارآسانی‌نبودبزرگی شکم وپرخوری‌که ازعوارض آن بودونفخ بعداز غذادست‌بدست هم داده قدرت حرکت‌وکارراازمن‌سلب کرده بودند.

فشاریکه این‌شکم بریه‌ها وقلب من وارد میساخت بلای عظیم تری‌بود که هرآن‌مرگ را درجلوی‌چشم‌من‌مجسم‌میساخت وخطر سکته‌کردن بیش از هرچیز فکر مرا ناراحت کرده‌بود ازاین رو بفکر کوچك کردن شکم افتادم.

عده‌ای ازپزشکان‌وکارشناسان برای کوچك کردن شکم ورزش‌را مفید دانسته، توصیه‌می کنند.

ورزش عمل مفیدی است هرکس بورزش عادت نماید و ورزشهای‌مخصوص کوچك شدن‌شکم را انجام دهد محال است

شکمش بزرگ شودولی آیا تصورمیکنید یك آدم شکم گنده قادر بانجام کارهای ورزشی است خیر! ابدا ! ابدا!

شما یك مشك پرباد رابروی شکمتان به‌بندید به‌بینیدقدرت حرکت کردن رادارید ؟

آدمیکه شکمش راپیه‌پرکرده است قدرت نفس کشیدن را ندارد چه رسدکه بخواهد دولا و سه‌لا شود یا پاهای خودرا تا حدود شکمش بالاآورد.

این کارها نه تنها از یك آدم شکم گنده ساخته نیست بلکه برای اوخطرناك است ویك آدمیکه دچارشکم وطبلی بزرگ شد نمیتواند بااین وسیله خودرا نجات دهد.

شکم بند یکی دیگر از راه‌هائی که برای کوچك شدن شکم توصیه‌میکنند بستن شکم بنداست.

چند سال پیش برای اینکه شکم خود را کوچك کنم یك شکم بندایرانی که دارای فنرهای سخت بود خریدم زیراکمر-بند شکم مراتقریباً دوتاکرده بود و دارای دو شکم بودم فکر میکردم که این فنرها فشارکمر مرا متعادل ساخته و شکمم را یکنواخت وکوچك میکند .

شکم بند برای کوچك کردن شکم بسیار خوب است و از بزرگ شدن آن جلوگیری میکند ولی بستن شکم بند هم برای شکم دارها آسان نیست اگردست وپا وکتف مرا با غل وزنجیر می‌بستند بقدر بستن شکمبند عذاب نداشت معذلك همه روزه هنگام خروج ازمنزل آن راباسختی تمام میبستم وتاظهرفشارآن راتحمل مینمودم .

سخت‌ترین مصائب این است که شکم انسان گنده و پرپیه

باشد ومجبور باشد باشکم بند آنرا تحت فشارقرار دهد و بهترین لذت موقعی است که آن راباز کند وچند نفس براحتی بکشد .

باهمهٔ زجرها وسختی‌ها بازهم اگرتحمل این‌عذاب الیم مختصرتأثیری درکوچك شدن شکم داشت بزحمتش می‌ارزید و من‌راضی بودم اماافسوس که روزبروز شکم من‌بزرگتروسخت‌تر میشد وشکم‌بند جزئی تأثیری درآن نداشت .

یکی‌از دوستان‌من که دارای شکمی‌گنده بودبرای کوچك کردن‌آن یك شکم‌بند خرید وآنرا بقدری محکم بست که مبتلا بفتق شده وروده های اوراکه راهی بجلو آمدن نداشتند بسمت پائین سرازیر شدند ناگزیر پیش جراح رفت و تحت عمل قرار گرفت .

سر گذشت این شخص برای من‌درس عبرتی‌بود و جرأت محکم بستن شکم‌بند رانداشتم و اطبا گفتند همیشه شکم بند باید توأم با فتق‌بند باشد باری اگر بخواهم سر گذشت شکم بند و بلاهائی‌که سر شکم گنده‌ها می‌آورد شرح دهم باید یك کتاب بنویسم ووقت شمارا بگیرم بهتر است که ازحاشیه صرفنظر کنم و باصل بپردازم .

دستورهای دیگر

برای کوچك کردن شکم و لاغر شدن دستورهای دیگری هم وجود دارد که عده‌ای از پزشکان نیز بآن معتقد بوده وتوصیه می‌نمایند بدترین دستورها امساك ونخوردن غذاست عده‌ای تصور میکنند چاقی و شکم گندگی نتیجهٔ پرخوری است واصرار دارندکه با امساك و نخوردن میتوان آنرا معالجه‌کرد. دستور دیگر خوردن وتجویز داروهائی است که برای اینکار ساخته‌اند و اساس اغلب آنها

اکسیژن متراکم است.

این داروها هم بی‌فایده بوده وخوردن آن‌خطرناك است.

کندروانزروت

دربین داروهای قدیمی جویدن کندر و انزروت بیفایده‌نیست وکمی پیه شکم‌را آب‌میکندولی ادامهٔ‌آن مؤثر نیست‌ازطرف دیگرطبق‌آزمایشهائی که‌شده است جویدن کندر در حالیکه‌کمی پیه شکم‌را آب میکند وزن شخص را بالا میبرد.

این دستورهائی بودکه معمولا برای کوچك شدن شکم می‌دهند ونه تنها مفید نیست بلکه خطرهائی دربردارد.

بهترین دستور برای لاغر شدن وکوچك شدن شکم

بهترین دستور برای‌کوچك شدن‌ولاغر شدن انحصار صبحانه بخوردن میوه است مخصوصاً بمیوه‌های کم قند و کم چربی.

اگر می‌خواهید لاغر شوید و شکم شما کوچك شود باید مدتی صبحانهٔ خود را به‌خوردن میوه اختصاص دهید وتا ظهر غذای دیگری نخورید.

بهترین میوه برای اینکار مرکبات وانواع آلو وگوجه‌و گلابی است وبقیهٔ میوه‌ها نیزدر این‌مورد مفیدند وقتی شما چند روز صبح میوه‌مثلا لیمویا پرتقال خوردید وتا ظهر غذای‌دیگری نخوردید مشاهده خواهیدکرد که پیه‌های شکم شما آب شده و میتوانید ورزش نمائید و شکم‌بند ببندید دیگر برای شما ورزش عملی است و خطری برای قلب شما ندارد بستن شکم‌بند دیگر برای شما عذاب‌الیم نیست و با بستن آن خطری متوجه سلامتی شما نمیشود ونفس تنگی بشما دست نمی‌دهد.

چرا خوردن میوه در صبح لاغر میکند

قبلا باید بدانیم همانطور که نباتات در روز نشو ونما کرده و شب میخوابند سلولهای بدن ما هم همین عمل را دارند.

حیوانات هم مانند نباتات روز با کمك نور آفتاب ومواد غذائی پرورش می یابند ـ روز قدمیکشند ـ روز بزرگ میشوند و مخصوصاً باید بگوئیم روز چاق می شوند وروز درشت می گردند ـ روز عضلات خودرا فربه می سازد.

پس غذائی که روز جذب بدن شما شود به بدن شما میچسبد و آنچه شب جذب شود میسوزد.

از طرف دیگر تنها قندها وچربی ها هستند که میتوانند در بدن ایجاد پیه وذخیره نمایند.

وقتی شما صبح میوهٔ ترش بخورید غذائی خورده اید که دارای بهترین ویتامینها وفلزاتی است که در عمل ساختمان وترمیم سلولها نظیر ندارد.

دستگاههای ترمیم وسازندهٔ بدن بکمك نور آفتاب و این عوامل ساختمانی مشغول کار میشوند وچون دراین میوه قند و چربی نیست برای سوخت وساختمان ازذخیره های بدن استفاده خواهند کرد.

تقویت قلب

اغلب چاقها وشکم گنده ها قلبی ضعیف دارند پیشینیان تصورمیکردند که چاقی مسئول ضعف قلب آنها است ولی امتحانات جدید دانشمندان عکس این موضوع را ثابت کرده است وچند پزشك عالیمقام باین نتیجه رسیده اند که چاقی عارضه ایست که از ضعف قلب بوجود می‌ـ

آید . (۱) .

وقتی قلب رنجورشد ونتوانست وظیفهٔ خودرا که آبیاری وشستشوی بدن است بخوبی انجام دهد گل ولای در بدن جمع میشود وشخص راچاق نشان میدهد وازاین رومیتوانیم بگوئیم که بهترین وسیله برای لاغرشدن معالجهٔ قلب است و این موضوع با خوردن میوه درصبح میسراست و بس، زیرا میوه‌جات مخصوصاً مرکبات دارای پتاسیم میباشند که تأثیر نیکوئی در قلب دارد وانگهی وقتی صبحانهٔ شما بمیوه منحصر شد چای وقهوه که اثر سوء روی قلب دارند نمیخورید .

یکی دیگر ازنتیجهٔ مفید میوه‌خوری درصبح این است که شما صبح غذائی میخوزید که باآتش کشته نشده وبا ورود آن بدهان شما سربازان مدافع بدن شما یعنی گویچه‌های سفید خون ضایع نمیشوند ودر نتیجه فشاری ازاین حیث بقلب وارد نمیشود .

فقط باخوردن غذا لاغر شوید

این دستور که متکی بغذا خوردن است با دستورهای دیگر فرق فاحش داشته و اثری حتمی ومؤثر دارد .

من بشما میگویم غذا بخورید تالاغر شوید ولی دیگران میگویندامساك نمائید واز این راه خودرا ضعیف وناتوان سازید و مستعد گرفتن امراض که یکی ازآنها چاقی است گردیددرعالم هستی لغتی خطرناکتر از رژیم نیست .

شبها غذای سبك بخورید یا هیچ نخورید ولی صبحانه یا ناهار شما اگرمفصل شد عیبی ندارد.

این بدترین دستورها است ونه تنها لاغر نمیکند بلکه ضررهای

۱ــ عده‌ای هم‌چاقی رانتیجهٔ عارضه‌ای درپیازمغز میدانند.

بسیار دارد وسرانجام شخص را چاق‌تر مینماید.

اماطبق این دستور شما صبح از بهترین غذاها یعنی میوه استفاده میکنید وناهار وشام هرچه میخواهید میخورید.

حالااگر میخواهیدواقعاً لاغرشوید برعکس آنچه‌تا بحال شنیده‌اید برنج وسایر مواد نشاسته‌ای وپرچربی راشب میل‌نمائید وصبح جز میوه چیز دیگر نخورید که گفته‌اند میوهٔ‌صبح طلا است .

اجدادما چنین میکردند

اجداد ماتقریباً همین عادت را داشتند برنج را شب میخوردند روزها آبگوشت یاکباب ، آش وامثال اینهامیخوردند واگر پلوخور بودندغذای شبشان برنج بود وچنانچه میدانید بیماری چاقی وسکتهٔ قلبی‌در بین آنهاکمتر از امروز بود.

از آمیزش‌روز برحذرباشید

فایدهٔ دیگریکه از این بحث میگیریم این‌است که‌آمیزش انسان بایدمنحصر بشب باشدزیراروز دستگاههای سازندهٔ بدن بکمك نور آفتاب مشغول کار میباشند و آمیزش آنها را منحرف‌میکند پس‌اگرمیخواهید عمرطولانی‌داشته‌باشیدازآمیزش روز حتی‌المقدور خودداری کنید.

دستور برای‌چاق شدن

اگر لاغر و خشکیده هستید شما هم میتوانید با این دستور چاق شوید خودتان میتوانید بهترین دستور را برای چاق شدن پیدا نمائید صبحانه میوه‌های بسیار شیرین از قبیل انگور - کشمش - خرما - انجیر - توت تازه یا خشك بجوید باین‌صبحانه میتوانیدنان‌کامل ، پنیر،عسل‌وکره اضافه‌کنید

وحتی میتوانید مانندمازندرانیها کته باماست و پنیرومغز گردوویك میوه میل نمائید .

انگورهم چاق میکند وهم لاغر

اگر لاغر هستید با خوردن انگور چاق واگرزیاد چاقید باخوردن این میوه لاغرمیشوید .

بهترین دستور برای استفاده از انگور این است که چاقها صبح انگور ترش و لاغرها انگور خیلی شیرین میل نمایند و نیز بایدبدانید که انگوریکه صبح خورده شود ذخیرهٔ بدن را زیاد میکند و آنچه شب خورده شود می سوزد و ذخائراضافی را میسوزاند .

خاکشی

بطوریکه قبلا اشاره کردیم لاغری و خشکیدگی زیاد نتیجهٔ زیادی ترشح سیب آدم است زیرازیادی ترشح این غده دربدن تولید حریق میکند و تمام ذخائررا میسوزاند .

بهترین غذا برای خنثی کردن و کم نمودن این ترشح خاکشی «خاکشیر» میباشداگر ترشح این غده درشمازیاد است یعنی زیادلاغر هستید همه روزه بطور صبحانه مقداری خاکشی بهر نحوکه دوست دارید میل نمائید.

بعلاوه این خوراك بمزاج شما لینت میدهد و اشتهای شما را بازمیکند ومعده را جارو مینماید.

همچنین ترشح بزاق رازیادکرده موادنشاسته ای را بدل بقندساخته قابل هضم وجذب میسازد.

خاکشی بهترین معالج بواسیراست وخوردن آن مانع ابتلا باین بیماریست .

روزه چه فوائدی دارد؟

فلسفهٔ اصلی روزه برای تصفیهٔ بدن و لاغر شدن است ولی خوردن سحری آنهم بمقدار زیاد از غذاهائی مثل پلو و خورشهای چرب سبب شده است که ما از این عمل مفید نتیجهٔ معکوس بگیریم.

اگر میخواهید از روزه استفاده کنید سحری جز میوه چیزی دیگر نخورید و شب هنگام افطار هرچه میخواهید بخورید و بعد نتایج معجزه آسای این عمل را ببینید.

بیماریهای خودرا معالجه کنید

چاقی و لاغری مفرط امراضی هستند که بایستی ریشهٔ آنهارا پیدا کرده و آنها راچاره نمود.

دستوریکه در بالا ذکر کردیم بسیار مفید است و اشخاص را اصلاح میکند و مخصوصاً خوردن میوهٔ صبح بسیاری ازامراض رامعالجه مینماید ولی چارهٔ اصلی، مرتب کردن ترشحات داخلی مخصوصاً ترشحات غدهٔ زیر گلو میباشد و چنانچه میدانید این غده راسیب آدم میگویند.

سیب آدم

در زیر گلوی شما غده‌ای وجود دارد که برجستگی آن در نزد عده‌ای مخصوصاً اشخاص لاغر نمایان است.

زیاد شدن ترشحات این غده در بدن تولید آتش سوزی کرده و آنها را لاغر می‌سازد و برعکس آن موجد چاقی میباشد.

پس برای اینکه شخص متوسط و معتدلی باشید باید کاری کنید که ترشح این غده معتدل شود.

از شبه‌فلزید کمك بگیرید

ید یکی از شبه‌فلزات است که خوردن آن برای اعتدال ترشح سیب آدم ضروری است .

ولی متأسفانه روز بروز آبهای رودخانه‌ها این شبه فلز را از روی سطح زمین حل کرده و به‌دریا میبرند وما برای جسجوی آن باید بسراغ دریاهای آزاد و اقیانوسها برویم .

دریاچهٔ رضائیه خودمان مقدار کمی از این شبه فلز دارد . میوه‌ها و سبزیهائیکه با آب دریا آبیاری شوند از این نظر بسیار مفیدند و همچنین اگر نمك‌دریا رابعنوان کود باآنها دهند.

ماهیها وصدفهای دریائی مقداری یددارند وخوردن آنها مشروط براینکه زیاده‌روی نشود بسیار مفیداست ولی شرط اساسی اینست که این غذاها را باآب‌لیمو بخورید .

دراروپا ماهی فروشها وصدف‌فروشها لیموهم میفروشند و دانشمندی در این‌مورد میگوید سم‌را باضدسم میفروشند.

میگوهم مقدار زیادی‌ازاین‌شبه فلزدارد.

توت‌فرنگی - گوجه‌فرنگی - تره - ترتیزك - شاهی - بولاغ‌اوتی - ترب - تربچه دارای‌ید میباشند.

آب‌دریا بنوشید

خوردن یك‌قاشق چایخوری‌آب دریا برای کسانیکه دور از دریا زندگانی میکنند تقریباً ضروریست.

درکشورهای متمدن‌در داروخانه‌ها آب دریارا تصفیه کرده وبمردم میفروشند.

نمك دریا

اگر تهیهٔ آب دریا برای شما میسر نیست نمك دریا تهیه کنید واگر بنمك دریای آزاد دسترسی ندارید از نمکهای بیکران دریاچهٔ رضائیه استفاده کنید.

این دریاچه ذخیره‌ای متجاوز از سی میلیون تن نمك دارد و در آن مقدار کمی ید و برم موجود است.

آرد دریا

غذاشناسان اکنون مشغول تهیهٔ یك مادهٔ غذائی بنام آرد دریا میباشند.

ممکن است بپرسید مگر دریا هم آرد دارد؟ بلی والا باید پرسید ماهیها باچه تغذیه میکنند؟

در یك استخر یا مرداب ممکن است صدها هزار ماهی ریز و درشت زندگانی نمایند غذای این همه موجود زنده از کجا میآید؟

ماهی که در آب انبار یا حوض شماست چه میخورد؟

درهر گوشهٔ دریا میلیاردها ماهی کوچك و بزرگ وجود دارد غذای اینها از کجا میآید؟

ممکن است بفرمائید ماهیهای بزرگ ماهیهای کوچك میخورند صحیح است ولی ماهیهای کوچك چه میخورند؟ اینها که دیگر گوشتخوار نیستند وانگهی تمام ماهیهای بزرگ مخصوصاً ماهیهای حلال، گوشت نمیخورند بلکه با آرد دریا تغذیه مینمایند.

آرد دریا چیست؟

اگر یك قطره آب حوض یا دریا را زیر میکرسکپ بگذارید در آن ملیاردها موجودات زندهٔ ذره‌بینی خواهید دید که اکثراً از نوع نباتات میباشند .

این موجودات یك سلولی خلق الساعه‌میباشند یعنی یك جفت اینها پس‌ازچند روز از ملیارد تجاوز مینمایند.

این موجودات مانند سایر نباتات از آب‌وهوا تغذیه‌میکنند و املاح مورد نیازخودرا از نمك دریا میگیرند.

این گیاههای یك سلولی دارای مواد سفیده‌ای- کمی قند- کمی چربی و ویتامینهای بسیارند وچون در آب دریا زندگی مینمایند واین آب دارای نودویك عنصر مفیداست یعنی تمام املاح زمین بمرور حل گردیده وبه‌دریا ریخته‌شده‌است لذا درترکیب بدنشان همهٔ فلزات وشبه‌فلزات مفید وجود دارد.

درهرلیتر آب‌دریا درحدودپنج تاشش میلی‌گرم از این موجودات وجود دارد ومیتوان ازهرمترمکعب آب دریا تقریباً پنج گرم آنرا بدست آورد.

غذای ایده‌آل بشر

این آرد غذای ایده‌آل بشر است‌زیرا صددرصد خاصیت غذائی داردو آنچه برای زندگانی لازم و ضروری است درآن جمع‌است از طرف‌دیگر چنانچه قبلا گفتیم این‌موجودات خلق‌الساعه میباشند و آب دریا چشمهٔ لایزال آنهاست و هرچه بگیریم تمامی شدنی نبوده و بزودی باتوالدوتناسل جای‌آن پر میشود .

از طرف‌دیگر مقدار آب دریا بسیار زیاداست‌و میتوانیم

هر روز ملیاردها تن ازاین آرد را از یك گوشهٔ دریا بگیریم و تمام ساکنین زمین‌را چه انسان و چه‌حیوان بااین‌آردغذا دهیم وحتی‌بجای‌کود بنباتات بدهیم وخلاصه بشررا ازخطر گرسنگی نجات‌بخشیم .

از نظر تنوع غذائی هم این آرد قابل تحسین است‌زیرا موجودات ذره‌بینی دریا یك نوع‌ودونوع نیستندوبا خوردن یك قاشق‌از این‌آرد ما بیش‌از ۲۱ نوع‌غذا بدست‌میآوریم.

اثر ویتامین‌های‌ب در اصلاح سیب‌آدم

تأثیر نیکوی ویتامینهای ب در مرتب کردن ترشحات سیب‌آدم‌قابل تحسین است پس‌خوردن‌میوه‌ها و سبزیهائیکه ازاین ویتامینها زیاد دارند درمتعادل کردن وزن انسان بسیار مؤثرمیباشند .

بسراغ نخود مغز بروید

برای اینکه معتدل شوید یعنی اگر چاقید لاغر شوید و اگر لاغریدچاق گردید باید بسراغ سلطان غدد یا فرمانفرمای کل بدن یعنی نخود مغز بروید زیرا این غدهٔ کوچك که باندازهٔ یك‌نخود است دارای دوازده ترشح میباشد که یکی‌ازآنها کمك برای سیب‌آدم‌است کسانیکه پیه دربدنشان زیادشود سلطان‌غددآنها تنبل‌میگردد ودر حقیقت تمام‌غدد آنها خوب‌کار نمینماید.

یکی از غددیکه‌در این‌موقع‌تنبل شده و ازکار میافتدغدد تناسلی‌است و روی‌این اصل‌است که قوای‌تناسلی اشخاص چاق زودتر ازاشخاص‌لاغر ازکارمیافتد و زنان‌چاق مردصفت‌ومردان چاق زن‌صفت میباشند.

تأثیر کندروانزروت

درچند صفحهٔ قبل اثر کندروانزروت را درآب کردن پیه‌های شکم اشاره کردیم و اکنون در دنبال آن باید بگوئیم که این مواد دارای هورمونهای گیاهی‌هستند که در مرتب‌ساختن ترشح نخودمغز تأثیر نیکو دارند.

خوردن کندروانزروت مخصوصاً طعم‌تلخ آنها برای‌سلطان غدد بسیار مفیداست.

پزشکان قدیم‌ایران بکسانیکه دچاراختلالات‌مغزی‌وقوای تناسلی بودند کندروانزروت می‌دادند.

این‌مواد درمعالجهٔ بیمارانیکه مبتلا به‌عنن‌وسیلان‌منی‌هستند بسیار مؤثراست.

کسانیکه ازسرعت انزال‌شکایت دارند داروئی مفیدتر از کندر پیدا نخواهندکرد.

علاوه بر کندر وانزروت برای کمك به‌نخود مغز ـ مصطکی ـ بادرنجبویه‌ـ ریشهٔ‌ایرساو ـ دم کردهٔ گل گاوزبان بسیار مفیداست.

برای اشخاص‌چاق خوردن‌مختصری‌زنجبیل ـ دارفلفل و دارچین اثرنیکو دارد.

اشخاص خیلی‌لاغر هم باید نخود مغز را تقویت کنند و برای اینکار بعضی از گیاههای قدیمی از قبیل انتیمون شامی‌ـ بوزیدان و اسطوخودوس بسیار مفید است و از اینها بهتر پوست کدو ـ تخم‌خرفه ـ تخم‌خیار ـ تخم‌کاهو ـ تخم گشنیز و هستهٔ انارمیباشد.

تأثیر ویتامینهای ب در لاغر شدن

ویتامینهای ب در لاغر شدن و ذوب کردن پیه‌های اضافی اثر نیکوئی دارند زیرا بتجربه ثابت‌شده است که ترشحات غدهٔ سیب آدم بدون وجود این ویتامینها نمیتوانند کاری انجام دهند این ویتامینها در اکثر خوراکیها مخصوصاً درجو، ارزن، هویج ، اسفناج، بلال ، کلم ، مخمرآبجو ، شیر ، سبزیجات تازه ، ماست و همچنین سیرابی ،شیردان دل‌وقلوه‌وجگرموجود است‌وبهترین راه بدست آوردن آب سبوس گندم.وجو و برنج است .

طرز تهیهٔ آب‌سبوس

نیم‌سیر پوست چلتوك برنج یا گـُرد چلتوك یا سبوس گندم یا جو را در آب گرم خیس کرده پس‌از ۲٤ ساعت آنرا با پارچه یا الك صاف کرده بآن کمی آب‌لیمو زده واین‌نوشابهٔ‌گوارا را باغذا میل‌نمائید .

پوست چلتوك و سبوس‌گندم - جو وارزن دارای خواص بسیاراست‌که بعداً آنرا شرح خواهیم داد.

داروهای مشهی

هیچوقت سمومی راکه در شیشه‌کرده و بنام داروی اشتهاآور میفروشند نخورید زیرا اشتهارا باید باغذا تحریك‌کرد.

کسانیکه صبح میوه میخورند معمولا اشتهای خوبی پیدا می‌نمایند ولی بازهم استفاده از این غذاهای اشتهاآور بسیار مفیداست .

ماست و گوجه فرنگی

یك‌سیررا اول روی رنده بکشید بعد گوجه‌فرنگی‌را به‌رنده بمالیدتا کاملا رنده‌شود بعدآنرا با هم‌وزن‌آن‌ماست مخلوط نمائید و اگرهوا گرم‌است یك تکه یخ در آن انداخته میل‌نمائید ممکن‌است آنرا دریخچال بگذارید و یابصورت بستنی درآورده‌میل کنیددر هرحال‌این‌یکی‌از بهترین‌غذاهای‌اشتها آور است ، هرطوردوست داریدآنرا عمل آورید .

اگر در ماست کمی کاکوتی ریخته باشید گواراتر و اشتهاآورتراست .

سوپ چلتوك

نیم‌سیر چلتوك برنج را درآب‌ریخته کمی آب لیمویا آب غوره بآن زده بجوشانیدبعدآنرا باالك یاچای صاف کن‌یا پارچه‌ای تمیزصاف کنید وقبل‌ازغذا بخورید.

اگر میخواهیدکمی خوشمزه‌تر باشد میتوانیدبعداز صاف کردن‌درآن کلم ـ پیاز ـ هویج‌وکمی سیر بیفزائید .

سوپ واشکنهٔ سبوس

تهیهٔ این‌غذاها ماننده‌سوپ چلتوك‌است منتها بجای چلتوك سبوس گندم یاجو بکار میبرند.

سبوس ارزن هم بسیار مفید است.

سن‌خودرا فراموش تکنید

ما شما را جوان میکنیم خواه آدمی شصت‌ساله‌باشید خواه‌شخصی‌صد وپنجاه ساله‌برای‌ماخردسال‌وسالخورده‌فرقی ندارد .

چیزیکه در این مبارزه اهمیت ندارد سالهای عمراست.

این کار گاهی است که ماشینهای معیوب را تعمیر میکند و کاری باین ندارد که این ماشین یکسال کار کرده یا صدسال.

بکلفتی عینك فلان دختر ده‌ساله نگاه کنید و تصدیق بفرمائید که چشم این دختر دهساله از چشم مادر پنجاه ساله‌اش پیرتر است.

پیری هزاران دلیل و برهان دارد و چیزیکه در آن هیچ تأثیر ندارد سن و سال است.

پس شما اگر میخواهید جوان باشید و عمر دراز نمائید و حوادث آینده را ببینید قبل از هر چیز سن خودرا فراموش کنید و یأس و ناامیدی را کنار بگذارید وامیدوار باشید تا بزودی بسرچشمهٔ مقصود برسید.

نگوئید من ذخیرهٔ کافی برای صدسال عمر کردن ندارم، شما جوان میشوید و قوهٔ کار کردن پیدا مینمائید و بافکر صائب و استفاده از تجربیات گذشته پول پیدا میکنید و زندگی باسعادتی برای خود درست خواهید کرد.

جوان شدن هم برای شما خرجی ندارد همان هزینه روزانه‌ای که دارید برای رسیدن باین هدف کافی است.

ما کاری خواهیم کرد که شما باحداقل خرج، سود زیادی دریافت دارید.

یك خیاط ماهر با دومتر و نیم پارچه یك دست کت و شلوار قشنگ وخوش ریخت برای شما می دوزد درصورتیکه خیاط ناشی از شما سه‌متر پارچه گرفته و نیم‌متر آن‌را از دم قیچی گذرانده بقیه رایك دست لباس بدفرم درست میکند.

شما هم اگر در غذا خوردن و غذا پختن ناشی باشید

مقادیر زیادی گوشت - برنج - سبزی و روغن را خراب کرده و غذائی میخورید که قابل جذب نیست ولی اگر درفن غذاشناسی ماهر باشید با خرج کمتر و مفردات بیشتر طوری تغذیه میکنید که از آنچه میخورید فایده‌ای دریافت دارید و ضرری متوجه سلامتی شما نگردد.

پیش بسوی جوانی حالا اگر واقعاً مصمم شدید که جوان و سالم باشید همراه من حرکت کنید تا شما را بسرچشمهٔ آب زندگی هدایت نمایم.

راه ما بسیار صاف و هموار است.

پیاده پیش میرویم حالا میخواهیم حرکت کنیم زاد و توشهٔ زیادی لازم نیست زیرا راهی که بسوی آب زندگانی پیش میرود جادهٔ آباد و پر برکت است در بین راه باغها و مزارع سبز وخرم زیاد است ودر کنار جاده کافه‌ها و رستورانهای کافی وجود دارد و بهترین غذا را بقیمت مناسب بشما میفروشند بمناظر اطراف جاده نگاه کنید و از زیبائی های طبیعت استفاده نمائید و شاد باشید باهم بگوئید و بخندید و سعی کنید پایکوبان بحجلهٔ مقصود وارد شوید ببینید چقدر هوا ملایم ولطیف است - مهتاب اشعهٔ نقره‌فام خودرا بیدریغ بر روی زمین پخش کرده است.

درست است که عده‌ای شیاد و کلاهبردار تمام این زمینهای خدارا بنام خود ثبت داده اند و نمیگذارند دیگران از آنها استفاده کنند.

اما خوشبختانه نتوانسته‌اند استفاده ازمناظر زیبا واستشمام

از هوای آزاد و اشعهٔ ماه و خورشید را در انحصار خود درآورند.

اگرهوای آزاد واشعهٔ خورشید ومهتاب قابل احتکار بود هم‌اکنون برای هر نفسی که میکشیدیم مجبور بودیم مبلغی باین دزدان سر گردنه باج بدهیم.

حالا که طبیعت مواهب خودرا مجاناً در اختیارشماقرار داده‌است و شیادان‌هم نتوانسته‌اند آنهارا احتکار کنندو بقیمت گزاف بشما بفروشند بشکرانهٔ این نعمت‌خوش باشید وازهدایای طبیعت استفاده کنید.

سموم‌را از بدن خود دورکنید

فراموش نفرمائیدکه ماعازم‌مکان‌مقدسی هستیم سرزمینی که طبیعت آب‌زندگانی را درآن قرارداده‌است بقدری محترم است که ورود اشخاص پلید و ناپاك باین جایگاه مقدس ممنوع میباشد.

شما بایستی هم اکنون دارای روحی پاك و جسمی تمیز باشید ـ سمومی که در بدن شما جمع شده است باید خارج شود و پاك ومنزه شوید تا لیاقت دست‌زدن و نوشیدن آب‌زندگانی‌را پیدانمائید.

سوءتغذیه و سوء عمل ممکن‌است در بدن‌شمامسمومیتهائی تولیدکرده باشد ، باید با خوردن غذا های پاك وگوارا این زهرهای خطرناك را از بدن خود خارج سازید تا شایستهٔ این مقام‌گردید.

سم هورمونها

ترشحاتیکه‌ازغددخارج‌میگرددهورمون نامیده میشود ـ شما غدد زیادی دارید هر کدام اینها ترشحات مختلفی دارند . این ترشحات همیشه بایستی درحال اعتدال باشند یعنی باخوردن غذاهای متنوع و مناسب آنهارا معتدل سازید .

انسان قوهٔ خلاقه ندارد و بایستی‌احتیاجات بدن خود را از گیاهها وخوراکیها بگیرد .

علم غذا شناسی تازه پیدا شده وهنوز در مراحل کودکی است هنوز هورمونهای نباتی‌بخوبی‌کشف نشده‌اند و مانمیدانیم این‌غذائی‌راکه میخوریم دارای‌کدام هورمون‌است.

پزشکان قدیم ایران با اینکه از علم غذاشناسی بی‌اطلاع بودند روی تجربیات عمیق خود فوائد خوراکی‌ها را بخوبی می‌دانستند .

سموم کلیه

سوء تغذیه و عدم رعایت تنوع در غذا وهمچنین خوردن غذائی بیش از مقدار خوراکش در بدن انسان مسمومیتی ایجاد مینماید که باعث خرابی‌کلیه‌ها میگردد و چون‌کلیه‌ها مأمور اخراج سموم بدن هستند خرابی آنها شخص‌را مسموم وعلیل و ناتوان میسازد وبه امراضی‌ازقبیل فشارخون وغیره مبتلا مینمایدکه نفس تنگی یکی ازآنهاست .

برای معالجه باید ازدوستان‌کلیه‌ها استفاده‌کنید.

میوه‌جاتیکه ادراررازیادمیکنند خربزه ـ هندوانه ـ خیار و نیز تخم خربزه ـ تخم گشنیز ـ تخم گرمك ـ تخم خیار ـ تخم خشخاش بعلت داشتن هورمونهای مناسب ضد سم مفید میباشند .

شما میتوانید ازآنها برای اخراج سموم کلیه‌ها استفاده کنیدولی متوجه باشیدکه از خام آنها استفاده نمائید و یا آنها رادرآب خیس کرده وشیره کشیده میل نمائید ، قدومه ولعاب آن نیز بسیار مفیداست .

عناب ـ ترنجبین ـ سپستان ـ پرسیاوشان ـ آب کاهو ـ آب هویج نیز بسیار مؤثرمیباشد .

دم کردهٔ دم گیلاس و کاکل ذرت و انجیر نیزفوائدبسیاری دراخراج سموم کلیه‌ها دارند .

سموم روده‌ها تخلیهٔ ناقص روده‌ها وجمع‌شدن غذا در آنها و گندیدن و متعفن شدن بقایای گوشتی یکی دیگر ازآثار شوم سوء تغذیه است وباید باغذاهای موافق این عفونت هارا برطرف ساخت .

انجیر تازه وخشک یکی از غذاهای موافق این‌عمل است.

خوردن ناردان، خاکشی، شکر سرخ وبهتر ازهمه سیرو پیاز وهمچنین تنقیه باریشهٔ گل خطمی بهترین داروی ضد تعفن روده‌ها می باشد.

یبوست غذا را بمقدار خوراکش بخورید و بدارو های طبی یعنی مسهل‌ها بی اعتنا باشید مسلماً ازشر یبوست خلاص خواهیدشد.

یبوست مسئله‌ایست که تقریباً عمومیت دارد و غذاشناسان سعی میکنند علت واقعی این‌بیماری مورد ابتلاء عموم را بدانند ومعتقدندکه پزشکان صلاحیت تشخیص آنرا ندارند .

تقریباً سی و پنجسال قبل در پایتخت جمهوری اورگای

یك دکتر امراض کبدی که سناتور بود زندگانی میکرد نام این پزشك اسپالتر بود .

مدتها همسرش از بیماری یبوست رنج میبرد و نمیتوانست اورا معالجه کند باسایر همکاران خودنیز درمورد زنش مشورت میکرد ولی هیچگونه نتیجه‌ای از این معالجات حاصل نمی‌گردید .

یکروز زنش دید که یك نفر ذغال فروش یك تکه نان سیاه که منظرهٔ قشنگی نداشت زیر بغل خود دارد پرسید این چیست ذغال فروش جواب داد نان سیاه است من نان سفید نمی‌خورم زیرا بمن نمی‌سازد .

من سابقاً مدتها مبتلا به یبوست بودم و حالا مدتی است که در نتیجهٔ خوردن نان سیاه از شر این مرض آسوده شده‌ام .

خانم نیز درمورد خودش امتحان کرد و بعد ازچند روز بکلی خوب شد و طبق قوانین آمریکا از شوهرش تقاضای طلاق کرد و گفت من ننگ دارم زن طبیبی باشم که نتواند مرض باین کوچکی راکه یك ذغال فروش معالجه کرد درمان نماید .

یبوست ونرفتن به مستراح ظاهراً مهم نیست ولی عوارض بسیار سختی‌را بدنبال دارد .

چه بسیارند اشخاصیکه مقید به رفتن به مستراح نیستند و حتی ازاین عمل شرم‌دارند وخیال میکنند درآنجا عمل کثیفی را انجام می‌دهند در صورتیکه کاملا برعکس است در مستراح انسان یك عمل جدی ولازم‌را انجام می‌دهد .

تخمیر مواد معدی مسمومیت ایجاد میکند و عوارض آن عبارت است ازپیداشدن جوش روی‌صورت ـ جوش‌های بزرگ

برروی چانه- سردرد- دردشقیقه- بواسیر- ورم روده- کم خونی خنازیر- درد های کلیه- دردهای شکم - ازبین رفتن اشتها - استفراغ- زیادی صفرا- بالاخره افتادن دندانها .

غذاهائیکه بیشتر تولید یبوست مینماید

الکل - گوشتهای گاو - خوك- بز و خرگوش - ماهیهای بزرگ وکنسرو- های ماهی- چاشنیهای مصنوعی- خامه آردهای نرم که سبوس آنها گرفته شده است- شوکولات- شیرجوشیده - پنیرهای فاسد وکهنه - شیر های غلیظ قنددار - شیرینیهای تازه- روغنهای تقلبی پیه‌دار- نان‌سفید وبیسکویت‌ها- شیرینیهای خشك- رشته فرنگی .

سیب زمینی مخصوصاً سرخ کردهٔ آن نخود- لوبیا- باقلا وباقلای چینی.

انواع ساندویچ- شاه بلوط بوداده - موز خام وپخته - سفیده وزرده تخم‌مرغ .

میوه‌های رسیده که‌ملین میباشند

آلبالو - گیلاس وانواع گوجه وآلو پرتقال- لیمو و سایر مرکبات- انجیر گلابی - انگور - هلو- زردآلو- توت- خربزه- هندوانه- آناناس .

میوه‌ها وگیاههائی که‌در یبوست بی‌اثر میباشند

به- سیب- عسل- نیشکر- زیتونی که روغن آنرا چند بار گرفته باشند

سبزیهای ملین

انواع کاهو وکاسنی- گندمی که‌باسبوس باشد- کلم برگ - برگ شلغم- برگ ترب وتربچه- ترب سیاه - مارچوبه - پیاز - نخود فرنگی و

باقلای تازه- تره ایرانی وتره فرنگی - انواع سیر - موسیر - لوبیای سبز - هویج - زردك - چغندر - لبو و چغندر قند با برگهایشان - انواع کلم - گوجه فرنگی - کرفس ریواس کنگر .

سبزیهای بی‌اثر دریبوست اسفناج- آرتیشو-انواع کدو - گل کلم سیرخشك- بادمجان- خیار بدون‌پوست- خیار چنبر .

ازمسهل ها وملین‌- های رنگارنگ فرارکنید بسیاری از مردم فریب آگهی های رنگارنگ وبی‌ارزش داروهای ملین را میخورند وبعد از غذا میخورند و خود را باین داروها عادت میدهند.

در ایران نیز این‌حبهای ملین‌باسامی مختلفه حتی‌باسامی پزشکان قدیم ساخته شده و عده‌ای آنها را خریده وبعد از غذا میخورند و بآنها عادت کرده‌اند من بشما توصیه میکنم که حتی‌المقدور از خوردن مسهل وملین بپرهیزید وبدن خودرا باین‌سموم عادت‌ندهید وسعی‌کنید بامیوه‌ها وسبزیهای ملین‌مزاج خود را مرتب نمائید و این رمز را بدانید که کسانیکه عمر طولانی دارندآنهائی هستندکه مزاج آنها مرتب بوده و بدون احتیاج به‌حب وسایر مسهل هاکار میکنند .

میوه‌ها وسبزی‌هائیکه ویتامین ب دارند در مرتب‌کردن مزاج تأثیرنیکو دارند.

سوپ‌بلغور یکی از غذاهائیکه ازطرف غذاشناسان برای رفع یبوست سفارش میشود سوپ گندم یابلغور است‌که تهیهٔ آن اشکال وقیمت زیادی ندارد.

گندم مقدار زیادی فسفر، کمی ید، کمی کلسیم وچندمادهٔ دیگر داردکه علاج سوءهاضمه است برای یکنفر یك لیتر آب را در دیك ریخته و دوپیاز خورد کرده در آن ریخته بیست دقیقه میجوشانند سه‌تا چهارقاشق بزرگ گندم کوبیده یا بلغور هم اضافه کرده بیست دقیقه میجوشانند بعدکمی نمك پنج تاده گرم کره بآن افزوده و استفاده مینمایند ممکن است بجای کره پنیر رنده کرده بیفزایند.

معمولا این سوپ را با یکی از میوه های فصل میخورند مانند: مرکبات- گلابی- هندوانه- خربزه - انگور - گیلاس - آلبالو- آلو- گوجه- هلو وغیره.

سوپ گندم با سبزی

سبزیجاتی مثل کلم وگل کلم را باپیاز و هویج می جوشانیم و همچنین ممکن است کلم، اسفناج، کنگر و کاهو را جوشاند و نیز ممکن است شلغم وچغندر قندرا بآنها افرود و عده‌ای هم کرفس وسیر وپیاز رابآنها میافزایند.

پس‌از پختن سبزیها گندم یابلغور رامثل دستورقبل پخته به‌آن اضافه میکنند.

بعنوان چاشنی می توان به‌آن روغن - سیرداغ و گوجه فرنگی افزود معمولا بعد از این سوپ یك یا دوسیب میخورند ضمناً ممکن است بااین سوپ سبزی وتربچه میل نمود.

معالجهٔ سوءهاضمه باآلبالو

بیست‌روز صبح‌مقداری آلبالو یاگیلاس را بعنوان‌صبحانه میخورند وتاظهرچیز دیگری میل نمی نمایند.

معالجهٔ سوء هاضمه باگلابی

گلابی رسیده مشروط بر اینکه خوب جویده شود بهترین وسیلهٔ درمان سوء هاضمه است.

گلابی رامیتوان خام خورد و همچنین گلابیهائی راکه خوج نامیده میشوند ودرصفحات گیلان بدست‌میآیند وزیادسفت میباشند باآب و عسل میشود جوشاند وخورد.

دستور معالجه همان اختصاص دادن صبحانه باین ـ میوه است.

نان ضدسم

آردبرنج، مغزبادام ، مغزتخم کدو ، مغز پسته ومغز فندق را باهم آمیخته ، باشیر وشیرهٔ انگور خمیرکرده وآنرا نان نمائید.

این نان برای سوء هاضمه و رفع سموم کلیه ها بهترین غذاست.

ترب

خوردن انواع ترب برای رفع یبوست ونوشیدن‌آب‌ترب برای‌رفع‌سموم کلیه‌ها بسیار مؤثراست.

آب‌ترب وآب هویج وآب شلغم بهترین دارو برای پاك نمودن وضد عفونی کردن روده‌ها میباشد.

برای‌زیادشدن نمك ادرار

ازجمله خوراکی‌هائیکه سموم بدن را خارج میکنند: تخم خربزه ـ تخم خیار وتخم خرفه را نیزباید نام بردکه‌نمك ادرار راهم زیاد میکنند.

خوان اول مبارزه با کلسترل

حالا که وزن بدن شما متعادل شد و سموم بدن‌شما برطرف گردید میتوانید بسوی هدف پیش روید و بخوان اول برسید .

کلسترل دشمن سرسخت جوانی است ، کلسترل یك‌مادهٔ مومی است که باچربی واردبدن شما میشود وباکمك صفرا جذب خون می‌گردد .

مقدارکم این ماده برای ادامهٔ حیات و مبارزه با سموم غذائی نافع است.

این‌مادهٔ مومی است که چربی‌را وارد بدن‌میکند.

وقتی این‌موم درپیاز یکی‌از موها جمع شده ودفع‌نگردد آن‌مو سفید میشود.

وقتی دور پیاز مورا گرفته مانع نفوذ خون به آن شود آن‌مو میریزدواز این جهت است‌که آنرا دشمن‌سرسخت جوانی نامیده‌اند.

کلسترل اگر در عروق بدن شما جمع شود تولید تصلب شرائین‌کرده وشما راپیر میسازد ضمناً فشارخون رابالا میبرد و ازطول عمر می‌کاهد.

بزرگترین عامل‌پیری زودرس همین سم مومی شکل است وهمین سم بزرگ است که چون یاغیان سر گردنه راه رسیدن به‌آب زندگانی راسدکرده وجلو قوافل طول عمررا میگیرد.

زیاد هم از این دشمن خطرناك نترسید زیرا اگر با او رفیق شوید باآسانی میتوانید از این راه عبور کرده و بمقصود برسید .

باکمك کلسترل می‌توانید بسیاری از دشمن هارا که سم نام دارند نابود سازید .

مبارزه با آن چندان مشکل نیست فقط مقداری وقت میخواهد .

ویتامینهای ب دشمن کلسترل

ویتامینهای ب دشمن کلسترل می باشند، خوردن این ویتامینها مو های سفید را مشکی میکند و از ریزش مو جلوگیری مینماید. تصلب شرائین را ازبین برده و مجدداً قوهٔ ارتجاعی آنها رازیاد میکند .

ازفشار خون جلوگیری کرده آنرا پائین میآورد.

تجربه برروی موش‌ها

ویتامین ب را اگرازغذای موش‌هاحذف کنند موهای بدن آنها سفیدمیشود واگر ادامه دهند میریزد.

وقتی مجدداً این ویتامین رابآنها بخورانند موها دوباره روئیده ومشکی میشود.

سرچشمه های ویتامین ب

سروصدائیکه این‌روزها دراطراف‌مخمر آبجوبلندشده‌است‌مربوط به‌ویتامین‌های ب آنها می باشد.

ولی‌متأسفانه درایران مخمرخوب پیدانمیشود.

فوائد ماست

مدتهاست که مردم فوائد ماست را در حفظ جوانی میدانند چنانچه اهالی بلغارستان‌که همه روزه ماست میخورند دیر پیر میشوند و موی سرشان سفیدنمیشود ونمیریزد .

عده‌ای ازعلماکوشیده‌اندکه از ماست یك مادهٔ ضد پیری

استخراج نمایند ولی‌چنین ماده‌ای جز ویتامینهای ب‌آن‌نیست.

در معدهٔ انسان میکربهای مفیدی زندگانی میکنند که از خودشان ویتامینهای ب ترشح میکنند ماست عفونت روده ها را ازبین میبرد واین میکربهای مفید را تقویت مینماید.

فوائد جو و سبوس آن

نان جو و همچنین غذائیکه با جو پخته شود دارای مقدار زیادی ویتامینهای‌ب هستند ودر تقویت میکربهای‌مفیدروده‌ها مؤثر میباشند و از این جهت است‌که دهاتیهائیکه نان جو میخورند دیرپیر میشوند وموی سرشان نمیریزد. (۱)

جو وسبوس‌آن یکی‌از بهترین درمان‌کلسترل میباشد.

اگر خوردن نان‌جورا مخالف شأن خود میدانیددلخور نباشید . سوپ‌سبوس‌جو واشکنهٔ‌آن نیز‌که دستورهای‌آنرا قبلا داده‌ایم همین فوائدرا دارند .

با غذای خود گاهگاهی سوپ یا اشکنه یا دم کردهٔ سبوس جو میل نمائید تمام منافعی را که شمردیم عاید شما خواهند شد .

سبوس‌چلتوك

سبوس چلتوك نیز دارای مقدار زیادی ویتامینهای‌ب میباشد . چینی‌ها که‌برنج پوست نکنده میخورند موی‌سرشان نمیریزد و سفید نمیگردد و مبتلا به زیادی‌کلسترل نمیشوند .

۱ــ درفرهنگ خوراکیها ثابت‌کردیم‌که از روزیکه‌جو از نان‌انسان جداشد سرطان زیاد گردید .

بهترین غذا برای سیاه شدن مو

بهترین غذا برای مشکی شدن مو ویتامینهای ب میباشند و طبق امتحانات متعددی که اینجانب نموده ام هیچ غذا وداروئی تأثیرش بخوبی وسرعت چلتوك برنج نیست.

دلیل آنهم بسیار واضح است ما برنج را پوست کنده میخوریم و زیادهم میخوریم وآنچه درشلتوك برنج موحوداست کسر داریم.

برای این کار بهتر آنست که شما روزانه نیم سیر پوست چلتوك را یا گرد چلتوك با لیموعمانی دم کرده ومیل نمائید.

در بین ویتامینهای ب ویتامین (ب۱) طاقت حرارت را ندارد ودرعوض بسرعت درآب حل میشود.

اگرآنرا درآب گرم خیس کرده و بگذارید ویتامینهای آن حل شود میتوانیدآنرا بنوشید.

بقیهٔ پوست برنج را درکمی آب بجوشانید وآنرا مجدداً صاف کرده آب آنرا با هر غذائی که میل دارید مخلوط کرده بنوشید.

کتهٔ سالم

پلو و چلوهائیکه ما می‌پزیم و میخوریم معایب ومفاسد زیاد دارد.

زیرا ما برنجرا پوست کنده وبهترین و پر ارزش ترین قسمتهای آنرا دورمیریزیم.

همانطورکه پوست برنج مخزن ویتامینهای ب میباشد در مغز برنج ماده‌ای‌وجود داردکه ضد ویتامین ب میباشد وویتامین های ب بدن مارا رسوب میدهد وازاینرو برنج انسان را چاق

میکند وموی‌سر را سفیدمینماید وهزاران معایب‌دیگر دارد که‌شرح آن مفصل‌است .

پیشینیان ما به تجربه دریافتند که چنانچه برنج را صاف نمایند ازمضار فوق‌الذکر کمی کاسته خواهدشد .

ویتامین‌های پپ برنج

ویتامین های ب‌پ برنج نیز در آب حل شده پس از صاف شدن دور ریخته میشود .

ویتامین پ‌پ عروق جلدی بدن‌را باز میکند و شخص را زیبا میسازد ، کمبود این‌ویتامین شخص‌را مبتلا به بیماری‌برص میسازد و پوست بدن‌را زشت‌مینماید وتولیداختلالات‌عصبی کرده دست‌وپارا مستعد سرمازدگی مینماید .

این‌ویتامین عوامل زندهٔ خون‌را تقویت‌مینماید وترشحات حرکات معده‌را زیاد میکند .

عمل ما یعنی صاف کـردن برنج سبب نابودی و کمبود این ویتامین ها میگردد این ویتامین ضد سم ویتامینهای ب‌وث میباشد .

افراط در خوردن ویتامینهای ب‌وث با فوائد زیادی که دارند بدون ضرر نیست .

زیادی آنها مثل‌سایر غذاها خاصیت‌سمی‌دارد واز این‌جهت طبیعت مراعات این‌اصل‌را کرده ودرتمام خوراکیها مقداری از این ویتامین‌را قرار داده‌است .

در مورد برنج ما ویتامین های ب مفید آنرا با پوست کندن دور میریزیم و ویتامین پ‌پ آن را با صاف کردن‌خارج میکنیم و در نتیجه غذائی میخوریم که جز نشاسته چیز دیگری ندارد .

تزریق ویتامین ب وخطر آن

دراین اواخر عده‌ای از بانوان در اثر تزریق ویتامین ب تلف شده‌اند.

علت این امر اینست که ویتامین پ پ در بدن بعضی ها کم است زیرا برنج را صاف کرده میخوریم - سبزیجات را هم پخته آب مفید وپرارزش آن‌ها را دورمیریزیم.

ازطرف دیگر کمتر از اروپائیان گوشت میخوریم مخصوصاً مصرف گوشت خوك که ویتامین پ پ زیادی دارد دربین ما معمول نیست وقتی یك غذائیکه دارای ویتامین ب بمقدارزیاداست بخوریم ضررزیادی نمی بینیم زیرا درجوار آن مقداری ویتامین پ پ است واگر آنرا خارج کنیم ویتامین‌های ب راهم خارج ساخته‌ایم یعنی هردو درآب حل میشوند.

اما تزربق ویتامین ب چون فاقدویتامینهای پ پ است ایجاد مسمومیت مینماید.

علامت مسمومیت زیاد شدن آب دهان و ترشحات معدی است باین اشخاص بلافاصله باید ویتامین پ پ خوراند و بهترین راه تهیهٔ آن این است که برنج راپخته وآب چلوی آن را به بیمار بخورانند.

دادن آب سبزی نیز بسیار مفید است ونیزممکن است به کارخانجات سازنده دستور دهیم که مقداری ویتامین پ پ به آمپولهای ویتامین ب ۱ اضافه نمایند.

خوشبختانه طبق امتحاناتیکه دردانشکدهٔ داروسازی پاریس نمودم باین نتیجه رسیدم که این دوویتامین را می‌توان با هم مخلوط کرد وباصطلاح جمع اضداد نیستند.

دستور تهیهٔ کتهٔ سالم

با توجه به مواد بالا من همیشه برای همراهان خود یعنی آنهائیکه برای رسیدن بآب زندگانی بامن همراه شده‌اند کتهٔ سالمی تهیه‌می کنم که‌سرشار از ویتامینهای‌مختلفه‌است.

پخش‌این کته‌با کته‌های معمولی چندان فرقی‌ندارد ومضار کته‌هم‌در آن نیست.

با این دستور بسیار ساده میتوانیم برنج را طبق سلیقهٔ خودمان پوست کنده بخوریم ومثل چینیها موی‌سرمان سفید نشود وهرگز نریزد.

طرز تهیه

برای هرنفر نیم‌سیر گرد پوست‌چلتوك‌را برمیداریم وآن رادر آب‌ریخته باکمی ترشی‌ده‌دقیقه می‌جوشانیم وآنرا‌صاف کرده آب صاف‌شده را بر روی برنج‌ریخته آنرا کته مینمائیم.

این کته‌بسیار‌لذیذ وخوش گوارا‌ست‌ومضار کته‌های‌معمولی راندارد زودهضم‌می‌شود– شخص‌راچاق‌نمیکند– شکم را بزرگ نمی نمایدوایجاد نفخ نمیکند.

کسانیکه برنج رابااین‌صورت بخورند پیرنمی‌شوند، موی سرشان نمی‌ریزدموهای‌سرشان‌سفید نمیگردد.

دستور برای‌مشکی کردن موی سر

اگرموهای سرشما سفید است هم‌اکنون مشغول‌کار شوید ودستوردهید آشپز شما از امروز به‌بعد برنج را بااین صورت برای شما تهیه‌کند وروزهائیکه برنج ندارید باغذاسوپ پوست برنج‌میل‌فرمائید.

درموقع خوردن غذاماست‌را فراموش نفرمائیدزیراماست

کمك خوبی است مشروط براینکه ماست شما تقلبی و ساختگی نباشد .

اگر وسیله دارید خودتان درخانه‌ماست درست کنید. شیر راحرارت دهید وکمی ماست بآن بزنیدو در جای خنکی بگذارید پس از دوساعت ماست‌شمادرست‌میشود.

بادنزله قدیمی‌ها سفیدشدن مورا نتیجهٔ بادنزله میدانستند امروز ثابت شده‌است که‌یکی از علائم کمبودویتامین‌های ب ابتلایز کام‌و نزله‌است.

هرموقع دیدبد که‌زیادز کام‌میشوید فوراً بسراغ‌ویتامینهای ب بروید .

جلوگیری ازریزش‌مو اگر کلهٔ شما طاس وبی‌مو شده است‌شما هم مأیوس‌نباشید پیاز موهیچوقت‌ازبین نمی‌رود این کلسترل‌است که جلوعروق شعریهٔ سر را گرفته و نمیگذارند خون به‌پیازها برسد.

اگر خاطرتان باشدسابقاً که‌سرها شپش‌داشت ریزش مو اصولا نبوددهاتیهاهم که هنوز سرشان شپش میگذاردموی‌سرشان نمیریزد دلیل این امر این است که‌شپش خونرا مکیده جریان آنرا متوجه‌پوست‌وپیازمو مینماید ومانع کلسترل‌میگردد.

با کلسترل مبارزه نمائیدپس‌ازچندی‌شروع برشدمی‌نماید بهفت‌نفر که سرشان‌طاس شده بود مدتی سوپ چلتوك دادم پنج نفرشان بخوبی معالجه‌شدندودو نفر دیگرشان بدنشان دارای مو زیادی شدولی طاسی‌سرشان معالجه‌نگردید.

مبارزه‌باموخوره اگر مبتلا به‌موخوره هستید بطریق‌زیر رفتار نمائید تابرای همیشه ازدست این بلاآسوده شده ودارای خرمن گیسو شوید.

دستورات ما را درمورد مبارزه با کلسترل انجام دهید یعنی کته سالم ماست خوب- سوپ پوست چلتوك و آب چلتوك میل نمائید و آب شنبلیله را گرفته با آن موهای خودرا نمناك سازید.

همه روزه با شدت سر را شانه کرده موها بدست گرفته کمی بکشید موخوره بدون شك از منزل شما خارج میشود ودیگر بسراغ شما نمی آید.

موهای خود را زیاد و پرپشت نمائید

علاوه بر دستورات فوق و مبارزه با کلسترل برای پرپشت کردن وزیاد نمودن موی خود باید تا میتوانید از سبزیجات استفاده نمائید.

نعنا - تره تیزك- بولاغ - اوتی - برگ کلم- تربچه و ازهمه بهتر شنبلیله را پخته و بغذای روزانهٔ خود اضافه کنید تا دارای موهای زیاد و پرپشت شوید.

سبزیجات دارای آهن وهورمون های مخصوص هستند و این هورمون های نباتی مخصوصاً درشنبلیله زیاد است.

خیار- پیاز - کلم وترب دارای گوگرد هستند که غذای مومیباشند چلتوك وسبوس علاوه برداشتن ویتامین دارای سیلیس نیز میباشند واین سیلیس برای استحکام مولازم است.

چند دستور دیگر برای مبارزه با کلسترل

ویتامینهای ب موجود درماست و سبوس برنج وسبوس جو و گندم در مبارزه با کلسترل نقش مهم واساسی دارند ولی کافی نیستند وبایستی با وسائل دیگر نیز بآن کمك کرد تا کلسترل بکلی رام شده ودست ازخصومت برداشته نوکری فرمان بردار شما باشد.

غذاهای دیگری که درمبارزهٔ باکلسترل تأثیر نیکو دارند عبارتند ازهویج وغیره .

هویج

اگرچاق هستید باغذا همه‌روزه هویج خام واگرلاغرید آب هویج را بطور صبحانه میل نمائید.

هویج سرشار از ویتامین آ-ب-د-ث و ویتامین‌های B میباشد .

دارای آهن ومنگنز وچند فلز حیاتی دیگر است.

دارای مقداری قند بوده ومقوی‌است وقندش برای مبتلایان بمرض قند ضرری‌ندارد.

تأثیرمطلوبی روی‌تجدید سلولهای پوست دارد و خوردن آن پوست را نرم ولطیف و قشنگ می‌نماید ـ استفاده از آب آن در زیبائی تأثیرنیکو دارد.

مسکن خوبی برای دردهای معدی و پائین آوردن تب میباشد .

جوشاندهٔ هویج و پیاز که بآن آب‌لیمو زده باشند عامل مؤثری برای درمان امراض است.

برای معالجهٔ امراض کلیوی و باد یامان مفید بوده ضدپیری وجوان کنندهٔ پوست بدن‌است.

هویج ریشهٔ بسیار مفیدی است که مصرف زیاد دارد و در تمام نقاط زمین میروید و دربیشترفصول پیدا میشود. باهویج و روغن و تره‌فرنگی وبرگ‌بو وآویشن میتوان آش‌ها و سوپهائی درست کرد .

هویج ریشه‌ایست خوشمزه ـ آبدار و شیرین کـه هرگز گس وتلخ نمیشود.

هویج یکی از غذاهائی است که مصرف طبی زیاد دارد ـ خون را پـاك میکند ـ بعلت داشتن آهن هموگلبین خون را زیاد میکند و برقوهٔ ارتجاعی پوست میافزاید هویج مخصوصاً آب خام آن برای امراض معدی ـ کلیوی ومرض نفریت ـ سوء هاضمه ـ بیماری قلبی بسیار نافع است و بیماری آنژین وخونریزی را نیز معالجه میکند.

مهمترین مصرف آن بصورت سالاد با کمی روغن و آبلیموست ضد خونریزی ـ ضد رقت خون وضد تب است مخصوصاً آب آن که با آب لیمو مخلوط شده باشد.

خون را پاك میکند وسموم بدن را از بین میبرد.

اگر علاوه بر آب لیمو آب پیاز ریخته وکمی عسل بآن بیفزایند مدر خوبی است وضد یرقان نیز میباشد.

آب هویج برای قلب بسیار خوب است زیرا مسکن اعصاب است آب هویج مخلوط بـا آب لیمو و جوشانـدهٔ پیاز برای دردهای سینه وگلو بسیار نافع است.

اثر هویج در رشد

بعلت داشتن ویتامین‌های آ ـ ب ـ د تأثیر نیکوئی در رشد دارد وشیر را زیاد میکند.

برای کم‌خونی ـ کمی ویتامین زیاد توصیه شده است.

روی غدد تناسلی تأثیر بسیار نیکو دارد.

امراض کبدی وصفراوی وسنگهای کلیوی را درمان‌میکند در رفع قولنج وبیماری آپاندیس هم مؤثر است.

برای اینکه در کم‌خونی نتیجهٔ بیشتری بگیرید آنرا با اسفناج مصرف کنید.

در شکم روشهای اطفال بسیار نافع است وزرد زخم وجوشهای صورت رادرمان میکند.

مقایسهٔ هویج فرنگی بازردك

هویج دارای انواع و اقسام زیاد است که مهمترین آنها هویج فرنگی وزردك است وغالباً از ما میپرسند این دونوع کدام بهتر است.

زردك دارای قند بیشتری است وچنانچه گفتیم این قند برای مبتلایان به‌بیماری قند ضرری ندارد و علت زیادی قندآن در نتیجهٔ دیاستازی است که سلولز را به‌قند تبدیل میکند ـ این دیاستاز دارای منگنز زیادی است و برای آنکه ازوجود این دیاستاز برای تقویت ترشحات بدن‌استفاده کنیم لازم است هویج را با پوست بخوریم وهرگز آنرا پوست نکنیم.

آهن زردك نیز زیادتر از هویج فرنگی‌است زیرا هویج فرنگی ۰٫۶ میلی گرم درصد و هویج ایرانی ۱٫۸ میلی گرم آهن دارد و خاصیت ضدکم خونی زردك زیادتر از هویج است وسه برابر میباشد.

ویتامین‌هویج فرنگی سه برابر زردك است بنا براین‌خاصیت رقت‌خون‌هویج فرنگی‌زیادتراست. زیادی آهن‌زردك ویتامین ث را فاسدمیکند.

کاهو و انواع کاسنیهای اصلی

اثر نیکوی انواع و اقسام کاهو و کاسنی های وحشی و اهلی در مبارزه با کلسترل سبب شده است که امروز در دنیا به کشت آنها اهمیت زیادتری بدهند و هیچ سفره‌ای را در هیچ فصلی بدون سالاد نمی گذارند.

پزشکان قدیم ایران عقیدهٔ زیاد به کاسنی و ریشهٔ آن داشته اند و روی امتحاناتی که اینجانب نمودم جوشاندهٔ ریشهٔ کاسنی تأثیر مخصوصی بر روی سلول‌های کبد داشته و بهترین درمان کلسترل است. پس گاهگاهی ریشهٔ کاسنی را مانند چای دم کرده بنوشید تا کبد شما اصلاح شده با کلسترل مبارزه نمایند و بعلاوه برگ کاسنی تقویت کنندهٔ دستگاه هاضمه ـ تصفیه کنندهٔ خون مدر و کمی ملین بوده و تب بر میباشد ـ جوشاندهٔ برگ کاسنی برای بیمارانی که از تب‌های نوبه‌ای معالجه شده‌اند زیاد تجویز میشود.

برگ کاسنی دارای مقداری ویتامین ث بوده و خواص این ویتامین را در حفظ جوانی دارد بعلاوه پزشکان آنرا زه کش طحال میدانند ـ کیسهٔ صفرا و یرقان و دردهای کبدی و معدی را معالجه میکند.

در بیماری نقرس و سنگ مثانه و صفرا توصیه شده است در اروپا انواع کاسنیهای اهلی پرورش داده میشود و در تمام فصول یکی دو نوع آنرا در بازار خواهید یافت.

این گیاههای اصلی دارای طعم کاسنی وحشی نیستند و میتوان آنهارا مانند کاهو خام خورد و از منافع سرشار آن استفاده کرد و روی منافع زیادی که این خوراکیهای خوش‌طعم

در سلامتی دارند لازمست کوشش نمائیم تا این گیاههارا در ایران پرورش دهیم زیرا کاهو ازابتلا بامراض عصبی جلوگیری میکند. مغزهای خسته را تسکین میدهد ومعده های تنبل را تقویت مینماید کبدهای بیماررا معالجه میکند.

یبوست و رماتیسم را علاج میکند - رماتیسم - نقرس و درد های سیاتیك را معالجه میکند - باد یامان را درمان میکند.

علاج قطعی بیخوابی و پریشان خیالی است - سنگها و کیسهٔ صفرارا درمان مینماید - اثر خستگی قوای تناسلی میکاهد واستخوان وخون را تقویت مینماید.

ضمناً باید دانست که بیش از پنجاه نوع گیاه در این فامیل وجود دارد که همگی درخدمت انسان بوده و پخته ونپخته مصرف میشوند.

همراه کردن کاهو با غذاهای دیگر

صحت کامل با امتزاج غذاها و طباخی صحیح بستگی دارد و کاهو را میتوان با سیب زمینی - نان - برنج - رشته فرنگی اسفناج - زیتون - گوجه فرنگی - هویج - خیار - کرفس - فلفل - بادام - فندق - گردو و پیاز مخلوط کرده وخورد.

کاهو ومعده

سالاد کاهو یك غذای عمومی و جهانی است زیرا بهترین دوست معده میباشد وغشاء کهنه و فرسودهٔ آنرا تجدید میکند.

برای امراض معدی وهمچنین معده های فراخ توصیه شده است که کاهوی زیادی بخورند.

درموقع خوردن کاهو بخاطر بیاورید که هضم غذا دردهان شروع میشود و بایدآنرا خوب جوید.

کاهوی خام زنده دارای ویتامین است سلول های مجاری معده را تجدید میکند و غشاء منبسط شده را بصورت اول برمیگرداند.

چرا کاهو درمان میکند؟

کاهو یك گیاه طبی است که خواص زیاد دارد. برگهای کاهو زیاد هوا میخورند و از برکت باد و باران وتشعشع آفتاب بهره‌مند میشوند. تشعشع خورشید و ستارگان در خون گیاهی آن یعنی کلرفیل منعکس گردیده و سبب شده است که کاهو اشعهٔ رادیو آکتیو زیاد پیدا کرده است و آن را خورشید متراکم نامند.

باگرفتن حمام آفتاب وخوردن کاهو جسم خودراازداخل وخارج درمعرض تابش آفتاب قراردهید.

کاهو بامارچوبه درمان نفریت است

مارچوبه‌را بپزید و بعد آنرا با کاهو وکمی پیاز و سیر خام مخلوط کرده و کمی روغن زیتون و آب لیمو به آن چاشنی زده بدون نمك بخورید زیرا یك غذای مدر و درمان کنندهٔ نفریت میباشد ولی در خوردن مارچوبه زیاده روی ننمائید.

سالاد کاهو وکلم ضد برنشیت میباشد ـ کاهو وسیب‌زمینی ضدکم‌خونی‌است.

سالادکاهو وگوجه‌فرنگی درمان امراض عصبی‌است.

سالادکاهو با پیاز درمان کمی‌اشتها میباشد ـ سالادکاهو با تربچه ضد تب‌است.

سالاد کاهو با هویج ضد امراض کبدی است ـ سالاد کاهو وکرفس ضدروماتیسم است ـ سالادکاهو ولبو ضدخونریزی‌است.

یک غذای عالی برای معده

معمولا وقتی میخواهند نخود فرنگی بپزند بهتر آنست که با کمی روغن و پیاز ومقداری کاهو خورد کرده افزوده حرارت دهند تا نخودفرنگی در آب کاهو بپزد.

روی دیگ یك ظرف آب سرد بگذارید تا آبی که بخار میشود دوباره بر گردد.

این غذا در عین حال که خوشمزه و خوش طعم است یك غذای عالی برای معده محسوب میشود بعضی ها بآن قندمیافزایند ولی بعقیدهٔ من ناسازگار است وخوب نیست.

ناسازگاری

کاهو با غذاهای زیر ناسازگار است: شیر، شراب، شیرینی جات، انجیر، عسل، مرکبات، خربزه، هندوانه، انگور، شاه بلوط، خرما.

عناب

عناب یکی دیگر ازدشمنان کلسترل است وقلب راجلامیدهد وخون راصاف می کند.

عناب توأم با سپستان اثر بیشتری دارد و برای اصلاح کبد وصفرا تجویز میشود.

آب عناب

عناب را بکوبید و روی آن آب گرم بریزید و بگذارید یکشب بماند صبح آب آنرا میل نمائید واثر معجزه آسایش را درمبارزهٔ باکلسترل ببینید.

عناب کمی ملین است واخلاط را دفع مینماید و گرفتگی سینه وصدارا بازمیکند.

خون را پاك میکند وتولیدخون تمیز مینماید و همچنین درمان سرفه بوده وغذائیت دارد.

تخمیرات معدی را مرتب کنید

برای اینکه میکربهای مفید معده و روده‌های شما بتوانند وظیفهٔ خودرا انجام دهند و ویتامین‌های لازم را برای شما تهیه کنند مواظب باشید و نگذارید میکربهای دیگر که هنرشان ایجاد سموم و تعفن است در آنجا رخنه کرده جای این میکربها را گرفته وجلو پیشرفت آنهارا سد نمایند.

اگر به عفونت معدی دچار هستید باید بکوشید تا آن‌را از بین ببرید چنانچه قبلاهم گفتیم گوشت عامل اصلی تعفن روده میباشد وشما میتوانید بامیوه‌ها وسبزیهائی که دارای خاصیت ضد عفونی هستند این بیماری‌را معالجه کنید.

سیر

سیر اثر نیکوئی درضدعفونی کردن معده دارد ولی نباید آنرازیادخورد اگر باغذا همه‌روزه کمی‌سیر میل‌نمائیدبوی آن شما و نزدیکان شما را آزار نمیدهد ونه‌تنها ضرری از خوردن آن متوجه شما نمیگردد بلکه نتایج نیکوئی‌عایدشما خواهدشد. یکی از منافع سیر ضد عفونی‌کردن معده است مشروط براینکه زیاد خورده نشود درنتیجه عمل‌آن میکربهای موذی ومتعفن ازبین میروندو جای‌خود را‌به میکرب‌های مفید واگذار میکنندواین میکرب‌ها هستند که‌ویتامین ب بشما میدهند وزیادی کلسترل را از بین میبرند وموی سرشما را سیاه مینمایند وفشارخون راپائین‌می‌آورند واستعداد بسرماخوردگی ونزله را ازبین می برندولی اگر زیاد سیر‌بخورید میکربهای‌مفید معده‌را هم میکشید ونتیجهٔ معکوس‌میگیرید.

بهترین برطرف کنندهٔ بوی سیر خوردن سبزی و کاهو

است که کلرفیل موجود دراین سبزیها دافع بوی سیر میباشند ولی دراینجا هم یك شرط اساسی موجود است و آن اینست که زیادنخوریم.

علما ودانشمندان شرق و غرب در مورد خاصیت ضدکرم سیر متفق‌القولند وحتی پزشکان قدیم ایران آنرا برای از بین بردن زالو که‌بیخ گلوچسبیده باشد مفید میدانند معذلك مشاهده میشود که در بین رشتی‌ها ومازندرانی‌ها زیاد سیر میخورند کرم معده‌دیده میشود علت این است که آنها سیررازیاد میخورند و کرمها به‌سیر عادت کرده‌ومصونیت پیدا نموده‌اند.

تأثیر ویتامینهای ب

اگر در غذاهای ما ویتامین های ب نباشد دچار رخوت و سستی میشویم و دستگاه گوارش نیز ازسستی بی‌بهره نمانده وقدرت هضم و دفع غذارا ازدست میدهند در نتیجه غذائیکه باید در بدن ما جذب شود در معده و روده‌ها مانده بمصرف غذای هزاران میکرب موذی‌میرسد بنابراین لازم‌است ازغذاهائیکه سرشارازویتامینهای ب هستند زیاد بخوریم تا معدهٔما براه افتاده وتصفیه‌شود.

گل لادن

گل لادن دارای‌خاصیت‌ضد عفونی‌است که جهاز هاضمه را ضدعفونی‌مینماید.

اخیراً این گل‌را بسالاداضافه مینمایند وبآن منظرهٔقشنگ وطعم‌خوبی‌داده دستگاه معده وتنفس‌راضدعفونی‌مینماید.

گل خطمی و پنیرك

اگر معدهٔ شما عفونت زیادی‌داردفوراً باجوشاندهٔ خطمی یا پنیرك که‌خاصیت ضدعفونی دارند معدهٔ خودرا پاك نمائید تا اثرات نیکوی آنرا به‌بینید.

از پنی‌سیلین وداروهای ضد حیات میکرب فرار نمائید

بزرگترین اندرز من بشما اینست که تا میتوانید از پنی‌سیلین ورفقای آن که ضد حیات هستند فرار کنید . تا پزشك تجویز آن را ضروری نداند بسراغ آنها نروید زیرا این‌داروها میکربهای مفید معده را ازبین برده‌شما را ضعیف و مستعد ابتلا بامراض گوناگون مینمایند از طرف دیگر ویتامین‌های ب بدن را ازبین برده به‌پیری کمك‌می کنند.

برای‌اینکه همیشه‌جوان باشید وعمری طولانی کنید‌حتی‌المقدور باین داروها وسایرداروهای‌غیرطبیعی نزدیك نشویدوهر موقع ازاین داروها بناچار استفاده کردید غذاهائی بخورید که سرشارازویتامین‌های‌ب باشند.

دشمنان ویتامین‌ب

گاهگاهی اتفاق می‌افتد که اشخاص غذاهائی‌که دارای ویتامین‌های ب هستندزیاد میخورندولی بازهم به‌کمبودآن‌دچارمیباشند.

علت این‌امررا باید از دشمنان این‌ویتامین‌دانست‌که یك دستهٔ آنها داروهای‌ضدحیاتی هستندپنی‌سیلین‌وامثال آن که‌مفصلا شرح دادیم،حالا برویم بسراغ سایرآنها.

جوش شیرین

جوش‌شیرین که‌این روزها در طباخی زیاداستعمال‌دارد وهمچنین‌سایر پودر-های قلیائی‌که باسامی مختلفه دراغذیه فروشی ها موجود بوده ودر کتب‌طباخی‌بآنها اشاره میشوددشمنی آشتی‌ناپذیر ویتامین‌ها ومیکرب‌های‌مولدآن‌هستند.

میکربهای مفید امعاء درمحیط ترش‌ومیکربهای‌موذی در محیط قلیائی‌زندگانی‌می کنند.

جوش شیرین که بعضی‌ها ندانسته بعد از غذا میخورند و همچنین آبهای معدنی قلیائیکه ظاهر فریبنده دارند اگر بطور دائم خورده شوند ترشی معده را از بین میبرند.

عده‌ای از ویتامینها خاصیت ترشی دارند و جوش شیرین که قلیائی است اثر آنها را خنثی مینماید.

کسانیکه غذای خود را ترش میکنند موی سرشان دیر سفید میشود و دیر میریزد بکسانیکه مبتلا بترش کردن غذا هستند مژده دهید که عمر طولانی دارند و ترشی معده را میتوان با مصرف ویتامینهای ب برطرف نموده و بسرچشمهٔ آب حیات نزدیك شوند و برعکس کسانیکه ترشی معده‌شان کم است باید کاری کنند که این نقیصه را با خوردن غذاهای متنوع لذیذ برطرف سازند.

مشروبات الکلی

مشروبات الکلی دشمنی سرسختی با ویتامینهای ب دارند زیرا میکربهای مفید معده را میکشند.

چرا ضرر مشروب در روز زیادتر از شب است؟

تمام مشروب خورها میدانند که ضرر مشروب در روز زیادتر از شب است اما دلیل آنرا نمیدانند.

چنانچه قبلا اشاره کردیم قسمتهای سازندهٔ بدن انسان نیز مانند نباتات در روز کار میکنند و شب استراحت مینمایند و از اینرو در روز بویتامینها زیادتر از شب احتیاج دارند.

کسانیکه روز مشروب میخورند لطمهٔ شدیدی بکارگاه سازندهٔ بدن خود میزنند و مصالح ساختمانی بدن خود را دستخوش هوی و هوس مینمایند.

بیچاره‌ترین افراد بشر مبتلایان به‌جنون خمری میباشند زیرا اینهامخصوصاً کسانیکه‌قبل‌ازغذامشروب‌میخورند‌عمرخود‌را کوتاه میسازند.

نوشیدن الکل در روز مصالح ساختمانی بدن را نابود می‌سازد و دستگاههای ترمیم و تعمیر بدن را از کار نیز باز میدارد.

قهوه

قهوه نیز ویتامینهای ب‌موجوددرمعده رارسوب‌داده‌وازبین‌میبرد. درخوردن قهوه افراط ننمائید زیرادشمن‌جوانی‌است.

از یبوست برحذر باشید

کسانیکه معده‌ای مرتب وصحیح‌دارند دارای مزاجی سالم و اراده‌ای قوی بوده‌وحوصلهٔ‌کار کردن‌دارندوبرعکس کسانیکه مبتلا بیبوست میباشند همیشه کسل بوده وبکار کردن علاقه‌مند نیستند دائماً خمیازه میکشند وچرت‌میزنند و بکائنات بد میگویند.

سرشان‌اغلب درد میکند و بزندگانی علاقه‌ای‌ندارند.

کسانیکه‌هاضمه‌ای منظم‌دارند کمتر مریض میشوند و هر موقع بیمار شدند زود معالجه میشوند.

خداوندا ! آنراکه‌هاضمهٔ منظم‌دادی چه‌ندادی؟وآنراکه ندادی چه دادی؟

اگرمعده‌ای سالم‌دارید قدرآنرا بدانید و مواظب باشید خراب‌نشود واگرندارید‌بازهم مأیوس نباشید این‌کتاب شما را راهنمائی میکندومعده‌ای صحیح‌و مرتب‌بشما میدهد.

گمرکخانهٔ شکم

دهان گمرکخانهٔ معدهٔ شماست و در اینجاست که مأمورین گارد سرحدی هر غذائی‌را تفتیش میکنند، اخلالگران را توقیف مینمایند و بزندان میفرستند و واردین‌را راهنمائی مینمایند.

برای اینکه‌از خوردن غذا بیشتر لذت ببرید تا میتوانید لقمه رادردهان معطل کنید یعنی خوب آنهارا بجوید و با آب دهان مخلوط کرده‌و باتأنی فروبرید.

اگرلابلای لقمهٔ شما سمی باشدیا غذای ناسازگاری وجود داشته باشد فوراً مأمورین گارد سرحدی بسلطان غدد که درمغز قرار دارد اطلاع میدهند اوفوراً دستورات کامل بسایر غدد برای دفع شرآن خواهدداد.

غذای نجویده زحمت معده‌را زیادمیکند و غدد هاضمه را خسته وضعیف میسازد و گفتهٔ کسانیکه پیری‌را از فرسودگی غدد میدانند جامهٔ عمل میپوشاند در اینجاست که معده متعفن میشود و میکربهای گندزا که عامل دیگر پیری‌میباشند میدان برای عمل و خودنمائی پیدامینمایند.

عیب دیگرغذای نجویده اینست که مقداری‌ازمواد نشاسته‌ای مستحیل نشده وارد معده‌میشوند و بجای هضم بازحمت دفع میشوند وازغذا حداکثر استفاده‌را نمیتوان برد.

خوان دوم مبارزه باجساد مردگان

حالاکه از خوان اول گذشتیم بدنیست قدری تأمل نموده بخود بنگرید. وزن شما متعادل و قد و قوارهٔ شما متناسب گردیده سموم بدنتان بکلی خارج شده‌و کلسترل که شمارا پیر و پیرنما کرده بوداز بین رفته‌و معدهٔ شماهم منظم گردیده‌است.

حالا بخوبی و آسانی نفس میکشید - سر درد ندارید - صاحب عزم و ارادهٔ قوی هستید و بخوبی حس مینمائید که خیلی جوان و بسیار شاداب گردیده‌اید و میتوانید اجساد مردگان را از سر راه خود بردارید.

شیطان برای اینکه شما نزدیك او نشوید و بسرچشمهٔ زندگانی دست پیدا نکنید راه چشمه را پر از اجساد مردگان کرده است تا بوسیلهٔ این جادو شما را ترسانده و از بین راه برگرداند غافل از اینکه شما مدتیست با میوه‌ها وسبزیها وغذاهای متنوع سر و کار دارید وغذاهای ضدحیاتی کمتر میخورید، ترسو نیستید و باین خرافات عقیده ندارید.

قلبی محکم واعصابی قوی دارید وخودرا برای رسیدن بمقصود آماده ساخته‌اید.

این سلولهای مرده هستند که بصورت پیران منظره‌ای کریه میدهند و پوست بدن را پرچین و چروك میسازند و نرمی و خاصیت ارتجاعی بدن را از بین برده آنها را سفت و سخت میسازند و شما نمیتوانید مانند ایام کودکی حرکات نرمش نمائید. بلندوراست شوید براحتی گردن خود را بچپوراست حرکت دهید.

سلولهای بدن شما بایددائماً عوض شوند یعنی بسوزند وجای خودرا بسلولهای نو وجوان دهند.

حداکثر عمرسلولهای بدن شما هفت سال است و بیش از این نمیتوانند زنده بمانند.

پس باید احتراق بدن شما کامل باشد وجرقهٔ برق دائماً بتمام سلولهای بدن شما برسد.

این جرقه نامش ویتامین ث است - این ویتامین درمرکبات گوجه فرنگی - فلفل سبز - نسترن - شیر - ماست - تره - کاهو - گل کلم - کلم قمری - کلم پیچ - توت فرنگی - سیب زمینی - طالبی - اسفناج - شلغم - زرشك - تمشك - هویج - ذغال اخته - ریواس - خربزه - تره تیزك - لوبیای سبز - نخودسبز - کدوی سبز - توت سیاه - شاه توت - کاسنی - تمر گجرات - جعفری - غازیاغی - انار ترش - آلبالو - گیلاس و برگ زنبق زیاداست.

ویتامین ث اثر نیکوئی در ایجاد حالت ارتجاعی وغدد عروق دارد وازفشارخون جلوگیری میکند وباین ترتیب یکی دیگر از دشمنان جوانی را سرکوب مینماید.

رقیق شدن خون یا اسکوربوت (۱)

یکی ازابتلائاتی که بیشتر ملوانان و کسانیکه مدتی از خشکی دوربوده و از خوردن سبزیهای تازه محرومند بآن دچار میشوند بیماری رقیق شدن خونست. علائم آن عبارت است از خونریزی ازلثه، ریزش موها و ناخنها، لق شدن دندانها وسستی و بیحالی وضعف عمومی است.

مدتهاست که پزشکان بتجربه دریافته اند که این بیماری را میتوان باآب لیمو معالجه کرد.

دشمنان ویتامین ث

آتش بزرگترین دشمن ویتامین ث است و غذاهای پخته ویتامین خودراازدست میدهند.

بهترین حافظ این ویتامین ترشی است وغذاهای ترش کمتر ویتامین خودرا ازدست میدهند.

---

۱ - بیماری رقت الدم را بزبان فرانسه اسکوربوت مینامند.

انبار کردن و مدتی نگاه‌داشتن میوه‌یا سبزی‌سبب میشود که‌مقداری از ویتامین‌آن فاسد شود.

ظروف مسی و آهنی نیز باعث از بین‌بردن این‌ویتامین میشوند و بهتراست طباخی را در ظروف لعابی‌یا سنگی انجام دهیم.

سابقاً دیگهای سنگی ودیزی‌هائیکه لعاب‌داشتند‌در‌ایران بسیار معمول‌بود ، هنوزهم دردهات معمول‌است.

این ویتامین درحبوبات نیست‌ولی‌وقتی‌این‌حبوبات‌راخیس کنندوجوانه بزند دارای این ویتامین میشودو بهتر است که‌برای استفاده ازحبوبات‌وغلات‌قبلا آنها راخیس کرده وجوانه‌زدهٔ آنها رامصرف نمائیم.

یکی‌دیگر ازدشمنان ویتامین‌ث‌دخانیات میباشد که‌استعمال آنها این ویتامین‌را در بدن‌ازبین‌میبردحال اگر میخواهیدهمیشه جوان‌باشید ازکشیدن دود خودداری کنید.

جوش‌شیرین‌دشمن‌این‌ویتامین بوده وآنراخنثی کرده‌از بین میبرد.

مرکبات معدن‌سرشار ویتامین ث است

آنجا که مرکبات نیست‌سلامتی‌وجود ندارد.

مرکبات کلید سلامتی هستند وشماتا میتوانیدباید ازاین‌میوه‌های بهشتی استفاده‌کنید.

کسانیکه باروپا مسافرت کرده‌اند بچشم دیده‌اند که فروشندگان صدفها ، خرچنگها ، حلزونها و رطیلهای دریائی همیشه‌در بساط‌خود مقداری‌لیمودارندومتاع‌خودرا بالیمومیفروشند ومردم‌هم همیشه این‌غذاها را بالیمو میخورند.

این‌عمل یعنی‌فروش‌سم با ضدسم نتیجهٔ پیشرفت علم غذاشناسی دراین کشورهای متمدن‌است .

زیرا دانشمندان ثابت کرده‌اند که خوردن گوشت ماهی- صدفها - حلزونهاو رطیلهای دریائی دربدن ایجاد اسید اوریك مینمایند و امراضی مانند : رماتیسم - عرق‌النساء - نقرس - تصلب‌شرائین - سنگهای‌مثانه و کبد - فلج‌اعصاب - آنژین‌دوپو- آترین - سرمازدگیها - ورم پرستات - سرطان - سل و پیری زودرس نتیجهٔ زیادی اسیداوریك دربدن‌است واز طرفی دیگر بتجربه‌ثابت شده‌است که‌لیمو ضد این‌سم‌است وتمام‌این امراض با آب‌لیمو معالجه‌میشوندبشرط اینکه مدتی ازخوردن گوشت‌ماهی صدفها ومیگوها صرفنظر نمائید.

معالجات با مرکبات در علم معالجه واصلاح بشر لیمو و مرکبات نقش‌بزرگی دارند.

درمان بامرکبات تنها درمان غذائی‌است که مدتهاست‌در طب معمول شده‌است و ازقدیم آنها را برای تصفیهٔ خون‌و تبرید میخوردند ، سلولهای بدن‌ونسوج وهمچنین سلسله‌اعصاب‌ومغز با آب‌لیمو تقویت میشوند.

درعلم جدید غذاشناسی که بکمك کشف ویتامینها بوجود آمده ثابت شده است که برگشت جوانی با مرکبات بهیچوجه ضرر ندارد.

اتم برای‌صلح در جنگ اخیر کشورهای‌داخل‌جنگ برای جلوگیری از شیوع بیماریهائی

مانند : طاعون ، رقیق‌شدن خون ، بری‌بری ، سرماخوردگی ذات‌الریه ، ذات‌الجنب لیمو وآب لیمو بسربازان میدادند و

نتیجهٔ این عمل بود که تلفات مرضی بعداز جنگ شصت درصد کمتراز جنگ اول بود وشیوع این امراض دیده نشد. تنها داروئیکه میتوان قبل از تشخیص مرض داد آب لیمو است.

از زمانیکه بشر در روی زمین خودنمائی کرده هرگز با بلائی چون بمب اتم روبرو نشده است.

اکنون میتوان میلیونها قربانی این مصیبت را پیش بینی کرد افرادی که نسوخته ذغال میشوند، بیمارانی که معالجه نمیشوند مادرانیکه عقیم میشوند جزئی از نتیجهٔ این مصیبت است.

جنگ تمام شده است، جهانیان میخواهند درصلح بسر برند آیا اجتماع تندرستی کافی برای یك زندگی صحیح وسلامت بخش دارد یا نه؟

درپاسخ این سؤال علما جواب میدهند که استفاده از نیروی اتم دراینمورد ببشریت کمك میکند زیرا قدرتی است فوق قدرتهائیکه تاکنون کشف شده است.

اکنون هزارها دانشمند مشغول مطالعه هستند تا بتوانند نیروی عظیم اتم را بنفع بشر بکار برند.

اکنون دنیا میخواهد این نیرو را جانشین الکتریسیته و ذغال و نفت نماید می‌خواهند از قوهٔ رادیو آکتیو آن استفاده کرده و در زراعت بکار برند تا بهترین مواد غذائی را برای بدست آورندو درنتیجه با این نیرو سلامتی از دست رفته را بانسان بر گردانند

این آرزوها و این تجسسات علمی هنوز یك قلم بقاموس دارائی اضافه نکرده است.

اما من بشما مژده میدهم که در روی زمین درختی وجود

دارد که دارای مقدار زیادی ویتامین رادیو آکتیو است و بطور آشکار برروی بدن ما چه سالم وچه ناخوش منافع عجیب دارد.

این درخت بهشتی لیمو نام دارد که انواع و اقسام آن در ایران میروید.

لیمو شیرین بهترین هدیه برای بیماران لیموشیرین است.

سابقاً اینطور تصور میکردند که مرکبات شیرین ویتامین ث کمتری دارند و هرچه لیمو ترش باشد ویتامینش بیشتر ومنافعش زیادتر است.

البته چنانکه قبلا گفتیم ترشی بهترین حافظ ویتامین ث میباشد و ازهمین جهت میوه‌های ترش ویتامین ث بیشتری دارند ومیتوانند مدتی این ویتامین را حفظ کنند.

تجربیات و آزمایشهای من در ایران و اروپا مطلب تازه‌ای را روشن ساخت و آن این بود که لیمو شیرین محصول ایران دارای ویتامین بیشتری است و بیش از دوبرابر لیموترش ویتامین ث دارد.

این ویتامین در لیمو بصورتی است که بدون کمك ترشی حفظ میشود یعنی بصورت ملح ثابت در آمده ومدتی میتواند محفوظ بماند. امتحانات متعدد ما درمرکبات ثابت کرد که میوه‌ها هرچه شیرین‌تر باشند ویتامین ث آنها بیشتر است(۱).

آب لیمو بعضی از اشخاص بدون جهت از آب لیمو میترسند در صورتیکه هیچ دلیلی برای

---

۱ ــ این ملح در بدن تجزیه شده و ویتامین ث آن آزاد میشود.

ترس ازآن وجود ندارد و نباید از این‌میوهٔ بهشتی ترسید، تبها
را میبرد ، تنگ‌نفس را خاموش میکند ، بیماریهای روماتیسم .
بادیامان، عرق‌النساء ومرض‌قند راشفامیبخشد ، سیفلیس، غلظت
خون وعدم‌توانائی جنسی را معالجه میکند .

تمام اینها دلیل برآنست که‌نباید ازآب‌لیمو ترسید.

زکام، سرماخوردگی‌ونزله،ذات‌الریه و گلودرد،سوزاك،
زخمهای تب، تب‌خال‌همه باآب‌لیمومعالجه میشوند (۱).

زهر حشرات مانندزنبور ، عقرب،مار ، افعی باآب‌لیمو
معالجه میشوند .

آبلیمو ضدگوشتهای زیادی است که در گلوو مغز پیدا
میشود ، آبلیموضدکم‌خونی ـ غلظت‌ورقت‌خون‌است.

آبلیمو ضددرداست و سردرد وکمردرد و دردهای کلیه و
شکم‌را تسکین میدهد .

آبلیمو ضدتیفوس ، ضدسرخك ، ضدآبله‌مرغان و مخملك
است. آبلیمو ضدترشی معده‌وسنگهای کبدی است.

آبلیمو صفرابر است یعنی زیادی‌صفرا را درمان میکندو
ضدوحشت وضد دلتنگی است .

آب لیمو ضد امراض کبدی است زیادی چربی و آب
آوردن آنرا درمان میکند.

خون‌پاك

در بین فوائد غذائی مرکبات آنچه
واجداهمیت است‌و ما بآن‌خیلی‌اهمیت
میدهیم تصفیهٔ خون‌است.

خون را فوق‌العاده تصفیه میکند و آنرا نسبت بامراض
مصون میسازد .

---

۲ ـ بیماری‌آنفلوآنزا باآب‌لیمو معالجه‌میشود.

سرخی پوست بهر نوع که باشد ، جوشهای صورت که آنرا غرور جوانی مینامند تماماً علامت روشنی از ناخوشی خون است وتجمع سم رادر کبدنشان میدهد.

وقتی ما مرکبات نخوریم همیشه درصورت یا یك قسمت از بدنمان جوش پیدا میشود.

این جوشها که توأم با چرك و خون میباشند علامت باردری از ضعف خون میباشد و نیز دارای دماغی پراز کثافت خواهیم بود.

لثه‌های ما دارای تورم بوده وبیم ابتلاء به پیوره خواهیم داشت گلوی ما هم دائماً متورم خواهد بود .

تبهای روده وترش کردن غذا باآبلیمو معالجه میشوند .

ترشحات سفید زنانه دارویش آبلیمو است .

آبلیمو سمهای جمع شدهٔ در کبد را نابود میسازد ولی باید بدانید که کبد بخودلیمو بیشتراز آبلیمو احتیاج دارد.

زیرا خوردن لیموترشح صفرا رامتناسب میسازد . برای کسانیکه با میوه وسبزی تغذیه مینمایند لیمومانند صفرا میباشد.

طب جدید

سولفامیدها و پنی‌سیلین ها مانند داروهای سابق موفقیتی در معالجهٔ امراض ندارند تنها در طب جدید ویتامینها هستند که درمعالجه اثرواقعی وحتمی دارند وچون لیمو سرشار ازویتامین مخصوصاً ویتامین ث است یك داروی حقیقی وغذای مفیداست.

ویتامین جدید

اخیراً استادان امریکائی موفق بکشف ویتامین جدیدی در لیمو شده‌اند که سلسله اعصاب و تشکیلات غدد را غذا میدهد و درنتیجه رشد را تقویت میکند ــ ازفلج اطفال جلوگیری میکند و درمعالجهٔ عرق النساء ــ ذات الریه وسرطان بسیار مؤثر است.

چند دستور برای معالجه بالیمو

وقتی حس میکنید سرما خورده‌اید مقداری آبلیمو را باآب گرم مخلوط کرده وکمی عسل بدان افزوده بنوشید.

برای تب های نوبه‌ای آبلیمو را با جوشاندهٔ برگهای سه‌گانهٔ کلم، شلغم وکرفس مخلوط کرده بخورید.

وقتی مادری شیر میدهد و شیرش غلیظ است لیمو بخورد تاشیرش رقیق شود.

معالجهٔ ذات‌الریه وتنگ نفس

آب پیاز خام راگرفته باآب لیمومخلوط کرده بخورید تامرض شما برطرف‌شود ونیز آب‌شلغم، آب‌هویج وآب کرفس خام درصورتیکه باآبلیمو مخلوط‌شود ذات‌الریه و تنگ‌نفس را معالجه میکند.

زیادشدن بزاق

آبلیمو بزاق رازیاد میکند وچون‌بزاق دارای‌اثر ضدعفونی کننده‌است‌میکربهای دهان‌را ازبین می‌برد.

زیاد شدن ادرار

آبلیمو ادرار رازیاد میکند وبااین‌نحو دردهای کلیه ومثانه‌را درمان مینماید.

آبلیمو یك‌ترشی است‌که بر خلاف سرکه ضعف نمیآورد و برعکس‌نیروبخش بوده‌عضلات معده‌و روده‌ها راتقویت‌مینماید.

آبلیمو بهترین داروی ضد خون دماغ است.

آبلیمو تمام سمهای خون را میسوزاند ـ چربی وپیه را از بین‌میبرد ترشی لیمو جوهرادرار یعنی اسید اوریك‌رامیکشد.

برای کسانیکه‌اشتها ندارند‌داروئی بهترازلیموو‌جود ندارد زیرا‌عمل‌هاضمه‌را تحریك مینماید.

برای کسانیکه عرق نمیکنند و یاکم عرق میکنند خوردن

لیمو واجب است وبایستی آب‌لیمورا بادوشاب عسل‌مخلوط کرده صبح ناشتا میل‌نمایند.

آبلیمو بهترین غذای پوست بدن است ـ آبلیمو را ببدن بمالید و کمی در آفتاب راه بروید وبعد استحمام کنید آنوقت به‌بینید چگونه سوراخ‌های پوست بدن شما بازشده وتنفس آسان می‌شود وچقدر نرم و لطیف می‌گردد.

آبلیمو اسهال عادی و خونی را معالجه میکند و بهترین درمان خون در ادرار است.

آبلیمو ازطاس‌شدن سر جلوگیری میکند. موهای سر را تقویت مینماید وبرای این دومقصود مالیدن آبلیمو بسرمفیداست، لیمو زخمها رامعالجه‌کرده والتیام میدهد.

آبلیمو خنك کنندهٔ گوارائی است در تابستان آنرا باکمی عسل مخلوط کرده برای رفع‌عطش وحرارت‌بنوشید.

دراثرخوردن‌لیمواعصاب راحت می‌شودوسرسبك‌میگردد، مرکبات سرگیجه را برطرف می‌نماید و چنانچه باکمی عسل خورده شود شور زدگی دل‌را برطرف می‌نماید.

بادمفاصل رادرمان میکند ومداومت درخوردن آن‌تصلب شرائین رامعالجه‌میسازد، مقدار خوراك‌لیمو روزانه یکی‌دودانه بیشترنیست ولی‌برای مبتلایان بتصلب شرائین تاپنجاه‌عدد درروز تجویز میکنند.

درمان امراض قلبی لیمو برای درمان تمام امراض قلبی مفیداست زیرا عدم ترتیب حرکات قلب نتیجهٔ بدی هضم و سموم کبداست و برای اینکار لازمست آبلیمو راجرعه جرعه باتنفس عمیق نوشید.

ضمناً باید بگوئیم که در لیمو شیرین ویتامین ث با فلز پتاسیم ترکیب شده و این فلز بهترین تنظیم کنندهٔ قلب است.

لیمو وامور جنسی
لیمو چنانچه زیاد خورده شود از شدت تحریکات جنسی میکاهد وسرعت انزال را برطرف میکند و تب شهوانی را معالجه میکند و عشق شدید رحمی راکه این روزها درزنها زیاد است درمان مینماید.

امراض مغزی
امراض مغزی، عصبی و بصل النخاع چه حاد وچه مزمن بالیمو معالجه خواهد شد

درمان واریس
آب لیمو را بمحل درد بمالید و مقدار زیادی آبلیمو بنوشید واریس معالجه خواهد شد.

نزلهٔ گوش
آبلیمو ضد نزلهٔ گوش است بشرط اینکه بخور موضعی هم با آب و پوست لیمو داده شود.

معالجهٔ جرب واگزما
هیچ چیز مثل آبلیمو معالج جرب وانواع اگزما نیست مشروط بر اینکه مقداری آبلیمو بخورند وآبلیمو بمحل زخم بمالند.

ترشی خون ازکجا پیدامیشود؟
یکی از استادان عالیمقام آلمانی در کتاب «خواب راحت» خطاب به بیماران عصبی و کسانیکه مبتلا بمرض بیخوابی هستند کرده و میگوید:

شما که باگوشت و تخم مرغ تغذیه میکنید بدانید که این غذاها ترشی خون شمارا زیادمیکنند.

انسان قاعدتاً گوشت خوار نیست وبهترین مسکن امراض

شماروش میوه خواری است.

این دانشمند در خاتمه میگوید ترشی میوه ها خون را قلیائی کرده ترشی آن‌را ازبین میبرد.

معالجهٔ امراض صفاق بامرکبات

اخیراً دریکی ازبیمارستانهای اروپا دو بیمار که‌ازطرف کلیهٔ پزشکان جواب‌شده بودند، تحت‌نظر قرارگرفته و معالجه بالیمورا درآنها آزمایش کردند.

یکی‌ازاینها پس‌از ۴۷روز ودیگری بعداز صدروزمعالجه شده‌وازبیمارستان بیرون آمدند.

سومین بیمار که آب‌صفاق پیداکرده بودبعداً تحت‌معالجه قرارگرفت پس‌از۱۷روز آثار بهبودی دراوظاهرشد وپس‌از یك‌ماه ازبیمارستان مرخص گردید.

در مورد مریض اخیر معالجه توأم با یك مرتبه آب گرفتن بود.

یك اکسیر برای تمام امراض

مدتهاست که ماغذا شناسان اثرغذائی و درمانی مرکبات رادر روی‌تقریباً تمام امراض اعلام کرده‌ایم و صریحاً میگوئیم تمام امراض با لیمو معالجه میشوند اما تمام مردم معالجه نخواهندشد.

آخرین اندرز

آبلیمو درد سر را تسکین داده از بین میبرد.

آبلیمو نورچشم رازیاد میکند مخصوصاً اگر هرشب یك قطره رادر چشم بچکانید مشروط بر اینکه تازه بوده و تقلبی نباشد.

آبلیمو میتواند جانشین دود ومشروب نزد معتادین گردد.

آبلیمو مخلوط باپیاز خام خورد کرده را اگر بصورت ضماد درآورده وروی چشم آب آورده بگذارند درعرض چندروز آب مروارید از بین میرود.

آبلیمو ضرری روی اعصاب ندارد وبرعکس معالج امراض عصبی است، آبلیمو شکم راکوچك میکند.

آبلیمو عمل تنفس راآسان مینماید.

ضرر آبلیمو

تنها عیبی که به آبلیمو نسبت میدهند این است که گویچه‌های قرمز خون را کم میکند ولی بعداً نزد این اشخاص گویچه های قرمز تازه‌ای پیدا میشود.

زخم معده

میگویند آبلیمو بعلت ترشی که دارد برای زخم معده خطرناك است بفرض اینکه این ادعا صحیح باشد خوشحالیم از اینکه اکنون میتوانیم بگوئیم آبلیموی شیرین ترشی ندارد ومعالج زخم معده است.

آبلیمو اثر تریاك ومشروب رااز بین میبرد.

بهترین حلال سم‌های بدن مرکبات است که یك هدیهٔ زیبای طبیعت برای انسان است.

کسانیکه ازلیمو و مرکبات بد میگویند حتماً خودشان استعمال نکرده‌اند وچنانچه مصرف نمایندعقیده‌شان عوض خواهد شد.

ما غذاشناسان که مدتهاست این اکسیر بزرگ را مورد استفاده قرار داده‌ایم مطمئن هستیم که در روی تمام امراض مؤثر است.

در بین تمام میوه‌ها که مادر طبیعت بما عطا کرده است مرکبات اثر بیشتری دارند.

سابقاً غذاشناسان میترسیدند و میگفتند ممکن است آب لیمو ضررهائی هم داشته باشد ولی از آزمایشهای متعدد علمی عکس آنرا نشان داد.

ترشی مرکبات بعضی‌ها تصور میکنند مرکبات بعلت ترشی که دارد مواد معدنی را از بین میبرد.

این یك اشتباه بزرگی است زیرا آن ترشی که ضد مواد معدنی است ترشیهای مصنوعی وشیمیائی هستند مانند جوهر گوگرد- جوهر نمك- جوهر لیموی مصنوعی و آب لیموی مصنوعی وسرکه.

ترشی لیمو نه تنها طبیعی است بلکه تنها هم نیست و با املاح قلیائی توأم است.

در لیمو مانند تمام محصولات طبیعی عامل جبران کنندهٔ ضایعات وجود دارد ومخصوصاً درمرکبات عوامل متعددی برای این منظور خلق شده است.

عمل مرکبات این است که اول ضایعات را حل کرده و بعد جبران مافات میکند.

اول آنچه باید از بین برود نابود میسازد و هیچ ناپاکی درراه خود باقی نمیگذارد و بعداً ترکیبات جدید را بصورت بهتر میسازد ،قدرت دوباره سازی مرکبات درساختن نسوج انسان فوق العاده مهم است زیرا هنگام عبور ازبدن انسان راه خودرا را خوب پیدا میکند خواه بخواهد بسازد خواه بخواهد بنای کهنه‌ای را از بین ببرد.

مرکبات میوه‌هائی هستند که برای همه لازم میباشند - بزرگ و کوچک - شاه و گدا - ضعیف و قوی - مریض و سالم همه محتاج به‌خوردن مرکبات‌میباشند.

بهتر آن است که‌مرکبات را ناشتا، یا نیم‌ساعت قبل ازغذا بخورید اگرمیخواهید سموم بدن خودرا با آب لیمودفع نمائید نبایدآنرا با قند شیرین کنید.

اگر میخواهیدمرکبات را برای ترمیم ضایعات بدن و کمك بهضم‌غذا بخورید باید آن‌را ۱۵ دقیقه قبل از غذا میل نمائید و برای این منظور آب يك یادو لیمورا بگیرید ودر آب نیم‌گرم باعسل مخلوط کرده بنوشید. بعضی اشخاص‌ترجیح می‌دهند لیمو ترش راهم مانند پرتقال پوست کنده قاچ‌قاچ نموده میل نمایند.

اهالی خوزستان لیموشیرین را از وسط بریده وآنرا گاز میزنند. همیشه میوه‌های سالم را بخورید و میوه های نرسیده و گندیده‌را دور بیندازید.

لیمو يك چشمهٔ ویتامین‌ث است وضد بیماری رقیق شدن خون است ۴۰ تا پنجاه میلی گرم در صد ویتامین‌ث‌دارد لیمو شیرین‌تا ۶۰ میلی گرم ویتامین‌ث دارد(۱).

مقدار ویتامین دو لیموی متوسط برای احتیاج يك آدم بالغ در شبانه روزکافی است ولی لیمو شیرین يك عددش کاملا کافی است.

لیمو يك غذای غیرقابل گذشت برای همه‌است.

۱ـ لیموهای شمال‌بیشتر ازلیموهای کوچك‌جنوب که‌دارای ترشی‌زیادهستند ویتامین‌دارند.

اطفال درموقع بلوغ، زنهای آبستن وپیران بایستی دو تا سه لیمورا درروز آب گرفته باعسل مخلوط کرده میل نمایند.

درموارد روماتیسم ، نقرس، تصلب شرائین، مرض چاقی، عرق النساء ودردهای کمر مقدار بیشتری تجویز شده است.

معالجهٔ الکلی ها و تریاکیها

برای معالجهٔ معتادین بالکل وتریاك وشیره، لیمو و آبلیمو اثراتی معجزه آسا دارد وبایستی مقادیر زیادی به بیماران بدهند.

برای اشخاص سالم

مرکبات عامل مرتب کنندهٔ دستگاه بدن انسان می باشند ومیوه های بسیارمقدسی هستند که تمام نسوج بدن را غذامیدهند مخصوصاً ماهیچه ها را تقویت مینمایند.

چندروز بطور صبحانه فقط چند لیمو بخورید این امتحان ساده بشما ثابت میکند که لیمو یك غذاست زیرا تاظهر احساس گرسنگی نخواهید کرد .

آب لیمو را همیشه بایستی ناشتا خورد آنهم خالص یا در کمی آب خنك ، ضمناً بایستی آنرا آهسته و جرعه جرعه نوشید .

پوست مرکبات

پوست بعضی از مرکبات برای خوردن بد نیست و برای کبد توصیه شده است .

ضد کرم است و گازهای معده را از بین میبرد ـ مربای خلال پوست نارنج وغذاهائیکه باخلال نارنج درست میشوند بسیار نافع میباشند .

ضرر میوه های ترش

درایران این فکر که میوه ها مخصوصاً میوه های ترش ضرر دارند و بایستی از

آنها پرهیز کرد و اطفال و بیماران را از خوردن آنها منع نمود زیاد رسوخ کرده‌است و ما لازم میدانیم در اینمورد بحث بیشتری نمائیم و بشما ثابت کنیم که خوردن میوه‌های ترش بطور صبحانه ضرری ندارد.

این فکر غلط که درافکار عمومی زیادرخنه کرده‌است عده‌ای ازپزشکان راهم معتقد ساخته‌است.

تجربیات علمی و عملی ما غذاشناسان همیشه عکس این موضوع را ثابت کرده‌است و بطور قطع گفته وبازهم میگوئیم که ترشی لیمو املاح معدنی بدن را از بین نمی برد بلکه زیاد میکند.

ما از تجربیات علمی صحبت میکنیم زیرا بارها دیده‌ایم بیمارانیکه کلسیم بدنشان کم شده‌است بالیمو رژیم گرفته و حتی پانزده‌لیموترش درروز خورده‌اند و بطور کامل‌معالجه‌شده و دیگر رنگ مرض‌را ندیده‌اند.

این‌مریضهارا شماهم میتوانید ببینید وپیش‌خودتان‌میتوانید عمل وتجربه‌کنید ونتایج مفید آنرا ببینید.

ممکنست بپرسید چرا بعضی‌از پزشکان لیموترش را ضد فلزات بدن‌میدانند و برای کم کردن فلزات بدن آنرا تجویز میکننداین‌آقایان پزشکان لیموی‌طبیعی‌را باجوهرلیموی‌مصنوعی اشتباه‌کرده اند.

ما عمل کسانی‌راکه درمورد این‌مسئلهٔ‌حیاتی دغدغهٔ خیال دارند و باعث میشوندکه دراین‌مورد بحث بیشتری شود تقدیر مینمائیم اما بکسانیکه خیال میکنند طبیعت درآفرینش‌میوه های ترش اشتباه کرده‌است تعرض کرده آنها را قابل تکفیر میدانیم

زیرا عقل وشعور طبیعت که مارا خلق کرده از ما خیلی بیشتر است اگر درمقابل طبیعت کمی فروتنی بخرج داده خاضع شویم متوجه خواهیم شد که آنچه‌را آفریده است بدون عیب و نقص میباشد ومیوه‌ای‌را که‌مخصوص بشر آفریده است هدیه‌ای گرانبها است .

دکتر کاروتن، مؤسس ناتوریسم‌های فرانسه‌طرفداران‌مکتب خودرا از خوردن میوه‌های ترش منع میکرد و ترشی نباتی را یك غذای ضد حیاتی میدانست و با اینکه طرفداران او گوشت و سایر غذاهای ضد حیاتی نمیخوردند معذلك مریض شده وحتی عده‌ای مبتلا بسرطان گردیدند ولی دسته‌های‌دیگر طبیعت‌دوستان که ازخوردن گوشت پرهیز کرده ومیوه‌های ترش را میخوردند همگی‌سالم ماندند ومخصوصاً دربین‌آنها اشخاص مبتلا بسرطان دیده نشده‌است .

حالا ببینیم مؤلف کتاب «اول‌خودت‌را بشناس» دراینمورد چه‌میگوید :

لیمو دارای آب گیاه (خون‌نباتی) املاح گیاهی وترشی گیاهی-قندطبیعی-موسیلاژ - یك‌مادهٔ‌طبیعی و یك‌عطر مخصوصی است اگریك‌لیمو را کامل یعنی با آب و گوشت و پوست و هسته بخورید یك‌غذای ضد کرم‌است .

آبلیمو بزاق‌را زیادمیکند ، اشتهارا بازمینماید ، عطش را بهترازمشروبات برطرف‌میسازد وتحریکات‌طبیعی‌ناشی‌ازتبهارا تسکین‌میدهد ، ادراررا زیادمیکند ، سنگهای‌مثانه وکبدرا حل میکند ، امراض‌روماتیسم ، رقیق شدن خون ، تبها وعفونتهای داخلی‌را معالجه مینماید .

بهترین ضدعفونی کننده است مخصوصاً برای مجاری ادرار کلیه ها - مثانه و پرستات ، حالت قی کردن‌را متوقف‌میسازد، در نتیجه‌قدرت ضدعفونی کنندهٔ خود آبلیمو حتی‌رقیق آن‌درمقدار زیاد آب تمام میکربهای اسهال و حصبه و وبا و غیره را میکشد .

آبلیمو علاوه براثر ضد عفونی‌کننده قابض‌است و برای شستشوی زخمهای گوناگون چه‌ساده - چه سر بازکرده - چه گندیده‌درروی بدن، درروی‌لب، دردهان‌وقسمت‌تناسلی،زردزخم انواع گلودرد، مفیداست .

دراثرداشتن‌همان‌مادهٔ قابض‌است که خونریزیهای داخلی وخارجی‌را متوقف‌میسازد .

آبلیمو ضدانگلهاست ، نتایج خوبی دردرمان کچلی‌دارد، گال‌را معالجه‌میکند ، شپش‌وشپشك‌را میکشد و برای‌نرم‌کردن ولطیف‌کردن پوست بکارمیرود .

در نتیجهٔ داشتن مقدارزیاد ویتامینD و دیاستاز در علم غذا شناسی بهترین وسیله برای زنده‌کردن غذاهای مرده یعنی پخته است کمی ازآنرا روی یك‌غذای پخته‌بریزید وآنرا بطور صبحانه بخورید و گلبول های سفید خون راکه‌سربازان‌مدافع بدن می باشند اندازه بگیرید خواهید دید که اندازهٔ آن ها طبیعی است ولی اگر فقط غذای پخته بخورید مقدار آنها زیاد می‌شود .

دکترمیلون در یك کنگرهٔ دندانسازی امریکا اعلام کرد که خوردن آبلیموی‌تازه داروی بسیارمؤثری برای‌جلوگیری‌ومعالجهٔ امراض‌دندان وافتادن بی‌موقع آنست .

رئیس بنگاه فیزیولوژی دانشگاه میلان میگوید لیمو بسیار مفید است و نیز تمام مرکبات بعلت داشتن ویتامین ث تأثیر نیکو دارند.

اگر چندقطره آبلیمورا بشیر پاستوریزه یا شیر جوشیده بیافزائیم هرگز اطفال ما مبتلا برقیق شدن خون نمیشوند.

یك استاددندانسازی مینویسد آبلیمو وپرتقال برای اطفال نتایج خوبی دارد خواه بعلت داشتن ویتامین خواه بعلت اینکه تغذیه آنهارا بهتر بنماید.

مصرف آبلیمو و پرتقال برای کودك صرف نظر کردنی نیست مخصوصاً برای بچه‌های شیرخوار که بایستی آنرا بپستانك آنها افزود.

یك استاد دیگر که رئیس زایشگاه یکی از شهر های مهم اروپا است میگوید لیمو مانند پرتقال برای بهداشت انسان لازم است و خوردن آن بعلت داشتن ویتامین ها و همچنین داشتن ترشیهای آلی ضروری است و بعد اضافه میکند که شورای ملی مشاورۀ مادران و اطفال اعلام کرده اند که کلیۀ مادران آبستن نبایستی در موقع غذا خوردن آب لیمو وپرتقال رافراموش نمایند.

بهیچوجه نباید فراموش کرد که آب مرکبات چسبندگی خون راکه علت تصلب شرائین ، ورم جدار ورید وسیاه شدن شریان فلج ناقص وآنژین است معالجه میکند.

بگذارید فشار خون پائین بیاید تا به کمردرد ، برفك و ورمهای جوف دندان وخونریزی مبتلا نشوید.

مرکبات دارای عناصر تشکیل دهندۀ خون انسانی هستند وترکیبات مفید برای خون ومجاری آن وقلب دارند.

یك داستان قدیمی

سابقاً در مصر محکومین را بدون ترحم در برابر نیش کشندهٔ افعی قرار میدادند.

یك روز یك میوه فروش بدو محکوم ترحم کرد و بآنها دو لیموداد و آنها آنرا خوردند در نتیجه نیش افعی در بدن آنها کارگر واقع نشد. (۱)

قضات آنها را دوباره استنطاق کردند و آنها حقیقت را گفتند قضات برای اینکه بفهمند آنها راست میگویند یا دروغ بیکی از آنها یك لیمو دادند و بدیگری ندادند و هر دو را جلوی نیش افعی قرار دادند آنکه لیمو نخورده بود فوراً مرد و دیگری که لیمو خورده بود زنده ماند.

این بود یکداستان قدیمی که منزلت لیمو را ثابت میکند کسیکه میخواهد خون پاك داشته باشد باید حتماً لیمو بخورد زیرا لیمو بهترین مصلح خون انسانست.

لیمو از طاسی سر جلوگیری میکند و برشد مو کمك مینماید

اینکه ما روی خواص مرکبات اصرار مینمائیم برای اینستکه بنظر ما حقیقتاً ارزش اصرار دارد.

در اثر آخرین مطالعات علمی که روی بعضی از ویتامینها شده است باین نتیجه رسیده اند که لیمو بیش از همه ویتامین دارد.

در صورتیکه میدانیم در آنها اثری از ویتامین طبیعی نیست و حال آنکه میدانیم در لیمو تمام ویتامین های طبیعی موجود است.

۱ـ هستهٔ لیمو ضد سم قوی است.

ترشی لیموهای ترش بهترین چاشنی طبیعی است.

هرگز آب ننوشید مگر آنکه آنرا قبلا با چند قطره آبلیموی طبیعی ضدعفونی نمائید.

همواره در سالاد بجای سرکه، که بسیار مضر است آبلیمو بریزید سعی کنید برای خود یك دستگاه آبلیمو گیری شیشه‌ای کوچك که بسیار ارزان است تهیه کنید زیرا فشار های فلزی و کائوچوئی طعم آن را خراب و ویتامین ث آنرا فاسد میکنند.

لیمو در آب بهتر از شن حفظ می‌شود.

طرز تهیهٔ آبلیمو بهترین دستور برای تهیهٔ آبلیمو این است که لیموی تازه بخرید و در موقع استعمال آب آنرا گرفته مصرف نمائید.

آبلیمو های بازار صرف نظر از تقلبات معمولی دارای اثر آبلیموی تازه نیست.

بعضی ها برای جلوگیری از فساد آب لیمو آن را کمی حرارت میدهند و صاف میکنند.

این آبلیمو صاف و زلال است اما چون قسمت اعظم خواص خود را از دست می‌دهد ارزش غذائی و داروئی ندارد.

یك راه حل دیگر هم برای حفظ آبلیمو هست و آن این است که گاز هیدرژن را با فشار وارد آبلیمو میکنند تا مواد صمغی و معلق آن در سطح جمع شود و مقدار کم هیدرژن آن مانع فساد آب لیمو شود.

این روش بهتر از دستور اول است زیرا ترکیبات و طعم آب لیمو تغییر نمیکند، مدتها حفظ می گردد ولی باز هم آبلیموی تازه و طبیعی چیز دیگری است. تا می‌توانید از میوه های تازه

استفاده کنید.

عطرپوست لیمو نیزدارای اثرضدعفونی کننده است . و میکربهائی شبیه به میکرب دیفتری‌را از بین می‌برد و بهترین ادکلن نیزمیباشد.

دانهٔ لیمو دارای اثرضدکرم است.

بهترین وسیله برای حفظ آبلیمو این‌است که عطرپوست اورا گرفته بآن بیفزائید.

برای معطرساختن وبهترکردن ترشیها و همچنین برای اینکه خیار شور فاسد نشود می‌توان چند پوست لیمو در آنها انداخت .

عده‌ای از خاصیت ضد سم آبلیمو سوء استفاده کرده و برای اینکه بتوانند بیشتر مشروب بخورند و زیاد تر تریاک بکشند آبلیمو بکار میبرند.

پرتقال

آنجا که پرتقال نیست سلامتی وجود ندارد .

پرتقال ازخانوادهٔ لیمواست ولی املاح لیموئی آن کمتر است‌ونیز دارای‌ترشیهای آلی‌مخصوصاً جوهر لیموست‌در اینجا لازم است عقیدهٔ علامهٔ بزرگ‌فرانسه خانم لوسیه‌راندوآن‌رئیس بنگاه بهداشت‌غذائی‌راذکر کنیم:

وجود ترشیهای آلی مخصوصاً جوهر لیمو در پرتقال شایستهٔ تعریف‌است زیرا این ترشیها دارای دوعمل غذائی‌هستند اول وظیفهٔ شیمیائی خودرا انجام‌می‌دهند و بعد مانند قندها و مواد چربی وسفیده‌ایکه بنزین ماشین زندگانی هستند میسوزند وحرارت بدن انسان را تأمین‌میکنند.

این‌موضوع در نتیجهٔ امتحانات متعدد ثابت شده است و درنتیجهٔ این آزمایشها ثابت گردید که وقتی‌پرتقال‌خورده‌شود حتی موقعی که‌چندین کیلو درروز خورده شود ترشیهای‌آلی آن بطور کلی سوخته ونیروی‌کافی بانسان می‌دهد.

ثانیاً لازم است بپرسیم چرا زیادی ترشی پرتقال یا آب آن اثر شیمیائی مانند ترش کردن خون وضعف استخوان و از بین‌رفتن مواد معدنی‌بدن راندارد.

خطر ترش شدن خون بهیچوجه نیست بتجربه‌ثابت شده است‌که دراثر خوردن مقدار پرتقال ترشی قابل سنجش ادرار ممکن است بالارودواما درجهٔ‌ترشی‌آن کمتر می‌شود واین‌درنتیجهٔ وجود مقادیر زیاد موادمعدنی دراین‌میوه است. برخلاف عقیده بعضی از مؤلفین ازروی صدها تجربهٔ بالینی می‌توانیم باگردنی فراز اعلام کنیم که میوه‌های ترش مخصوصاً پرتقال عمل ضدمواد معدنی ندارد و استخوان های بدن انسان را ضعیف نمی کند.

کسانیکه روی‌کاغذ باقلم، تصور خلاف کرده‌اند کسانی هستند تجربهٔ بالینی‌ندارند،

عدهٔ زیادی از دانشمندان درنتیجهٔ تجربه‌روی حیوانات وخودانسان متوجه‌شده‌اند که‌ترشیهای میوه‌مخصوصاً جوهرلیموی پرتقال کلسیم بدن را زیادمیکندزیرا پرتقال‌خودش هم کلسیم دارد ومقدارآن کم‌نیست یعنی ۴۰ تا ۵۰میلی گرم در صداست. ازطرف‌دیگر احتیاج‌روزانهٔ‌اطفال۵ساله ۷۰۰میلی گرم، ۱۰ساله هزارمیلی گرم- ۱۵ساله ۱۵۰۰ میلی‌گرم - اشخاص بیست‌ساله ۹۰۰ میلی گرم اشخاص بالغ هزار میلی گرم - زنـان آبستن چهارصد میلی گرم - وزنان بچه شیرده هزار وپانصد گرم‌است.

پس وجود این مقدار آهك در پرتقال قابل تحسین است
مخصوصاً اینکه کلسیم پرتقال مانند کلسیم شیر برای انسان بیش از
سایر کلسیم‌ها قابل جذب است .

نکتهٔ قابل توجه اینست که مقدار کلسیم در سایر میوه ها
باندازهٔ پرتقال نیست و از آنچه تاکنون نوشته ایم اینطور
میتوانید نتیجه بگیرید که پرتقال بهترین میوهٔ شفا بخش است مخصوصا
درزمستان که ترشی بدن انسان زیادتر بوده واحتیاج بیشتری به
مواد قلیائی کننده دارد .

کوچك وبزرگ میتوانید مقدار زیادی از آنرا بخورید.

اگر ترکیبات واملاح لیموئی کمتر دارد درعوض قند های
قابل جذب بیشتری دارد .

میوه ایست ملین ودرعین حال مقوی اعصاب، مخصوصاً
مغز، یك غذای ایده آل برای همهٔ بیماران - پیران وجوانان و
کودکانست دافع تشنج است و باید برای کلیهٔ بیماران اعصاب
تجویز شود وهمچنین برای مبتلایان بمرض قند - برای تب داران -
برای کسانی که دورهٔ نقاهت را میگذرانند و نیز برای تمام
امراض معدی و خون وسوء هاضمه بسیار نافع است .

پوستش کمی ملین است وترشحات صفرارا تحریك میکند و
درعین حال عملی بنفع هضم انجام میدهد .

پرتقال مقدار زیادی ویتامین (د) دارد که برای جذب
کلسیم نهایت لزوم را دارد واستخوان را تقویت میکند و قندش
مانند قندشیر عامل دیگری برای جذب کلسیم دارد .

باصبحانه وغذای ظهر پرتقال بخورید، میوه‌های رسیده و
آبدار را سوا کنید . پرتقال خوب سنگین است .

برای بیماران آب آنرا تنها یا مخلوط با کمی عسل توصیه میکنند .

بازهم بدنیست تذکر دهیم که پرتقال میوهٔ دلخواه اطفال و شیرخواران است .

افزودن یک قاشق سوپخوری آب پرتقال بشیشهٔ شیر اطفال واجبست زیرا پرتقال ویتامین های C و B و D دارد پرتقال ملین وخنک کننده است وبرای تمام بیماران معدی مفید می باشد .

پرتقال بهترین محرک اشتهاست واز این جهت توصیه می شود که آنرا همیشه قبل ازغذا بخورید نه بعد ازغذا .

درشب خوردن آن چندان منفعتی ندارد .

بانسان غذا می دهد ولی معده را خسته نمیکند ـ مخصوصاً غذائی است که انسان را چاق نمیکند زیرا بهیچوجه چربی ندارد و بهترین درمان برای کسانی است که می خواهند لاغر شوند.

پرتقال معده را سبک میکند ورنگهای تیره راباز مینماید بهترین تنظیم کنندهٔ ماشین انسانی است وازاینجهت می توان گفت آنجاکه پرتقال نیست سلامت وجود ندارد.

تا می توانید در هر سن و سال پرتقال بخورید و از آن لذت ببرید .

پرتقال مصارف زیادی درصنعت غذا سازی دارد .

درطباخی ـ برای درست کردن سالاد ـ برای کمپوت و غیره ـ در شیرینی پزی خلال پوست و گوشت پرتقال مصرف میشود.

از گل آن یک نوع عطر بسیارعالی میگیرند ، جوشاندهٔ برگ آن خواب آور خوبی است وبالاخره منافع درمانی پرتقال قابل حساب نیست .

درموقع خرید پرتقال دقت کنید پوستش نازك باشد هنگام لمس کردن نرم باشد پرتقال خوب آنست که پر وسنگین باشد نه پوك وکم آب . پرتقالهای سنگین گوشت زیاد دارند وشیرین اند .

پرتقال برای رشد ـ نرم کردن پوست بسیار نافع است ـ فعالیت سلولها را زیاد میکند و برقدرت اعصاب می‌افزاید ـ ضد یبوست است و برای مبتلایان به مرض قند بسیار نافع است در اغتشاشات معده و کبد اثر نیکو دارد .

کسانیکه جوانی فنا ناپذیر می‌خواهند باید پرتقال را فراموش نکنند شخصی که سالهای متمادی جوانی خود را حفظ کرده بود پس از رسیدگی معلوم شد که روزی دوازده عدد پرتقال میخورد .

نارنج

یکی دیگر از مرکبات بسیار نافع نارنج است که در طب مصرف زیاد دارد برگش دارای بوئی پسندیده است وعطری مطبوع دارد طعم آن کمی تلخ است دم کردهٔ برگ آن دارای اثر محلل بوده ، تشنج را از بین می برند .

بهار نارنج دارای عطری خوشبو و طعمی نیکوست ، ضد تشنج بوده و درمان سکسکه است آب مقطر آن برای معطر کردن شربت‌ها در داروخانه‌ها زیاد بکار میرود .

آب مقطر بهار نارنج اعصاب را تقویت میکند و درمان بی‌خوابی است . پوست نارنج دارای مصارف طبی است و خلال پوست آن در بعضی غذا ها مصرف دارد.

آب نارنج دارای ویتامین‌های ث وب و د بوده وخواص آبلیمو را دارد.

سایر مرکبات

تامی‌توانید از انواع و اقسام مرکبات استفاده کنید تا جوانی وسلامتی خودرا حفظ کرده واز منافع سرشار آنها استفاده کنید.

مرکبات انواع واقسام زیاد دارد همهٔ آنها دارای خواصی تقریباً نزدیک بهم‌میباشند، اغلب‌دارای طعم گوارا وعطری‌مطبوع هستند وازترشی آنها استفاده میشود .

در صنعت از بهار نارنج و پوست بالنگ مربا میپزند و از آب‌گوشت آنها بهترین چاشنی‌برای غذاها درست میکنند.

لیمو عمانی یکی از بهترین انواع مرکبات است‌که آنرا خشك میکنند ودرغذا جزو بهترین ترشیهاست.

خوان سوم جنگ باامراض

حالا که جنگ بااجسام مردگان‌راتمام کردیم و بپیروزی قطعی نزدیك شدیم خوب است‌کاری کنیم‌که بیمار نشویم و امراضیکه دربدن‌ما هستند ازما دورشوند . اگرشما غذای لذیذ وخوشگوار را ازروی میل ورغبت وبموقع بخورید ودر خوردن هیچ غذائی افراط ننمائید و باین وسیله خود را قوی کرده سربازان مدافع‌بدن‌را تقویت نموده بسلاح های ضدامراض‌مجهز سازید،من‌بشما مژده میدهم که هیچگاه مریض نخواهیدشد زیرا شما بفلزات و ترکیبات موجود در خوراکی ها احتیاج مبرم داریدوباکمك این‌اسلحه‌بدن‌شما دشمنان حقیقی شمارا که‌امراض هستند ازبین میبرند.

شما روزی یك‌سیب میل‌نمائید تا طبیب بخانهٔ شماراه پیدا نکند روزی یك قاشق چایخوری آب دریا بخورید تاهیچگاه مریض نشوید.

روزی یك‌هویج خام گاز بزنید تا بکمك آن لوزالمعدهٔ خودرا قوی‌کرده ببیماری قند وسوءهاضمه دچار نشوید.

همه روزه بطور صبحانه یك میوه بخورید تا از منافع سرشار آن بهره‌مند شوید.

با هر لقمه غذای پخته یك پر سبزی با کمی میوهٔ خام توأم سازید یا روی غذای خود آبلیمو بریزید تا غذای شما زنده شود.

مقاومت بدن رادر مقابل امراض زیاد کنید

مس مقاومت بدنرا در مقابل امراض زیاد میکند. خیال نکنید که‌شما میتوانید ظروف مسی آشپزخانه را میل نمائید بلکه باید غذائی بخورید که درآن مس زنده بمقدارکم وجود داشته باشد.

مس آشپزخانه خاصیت سمی دارد و دشمن ویتامین ث می‌باشد امامس گیاهی‌که زنده‌است جلوی سرطان رامی گیرد و شمارا علیه امراض تقویت می‌نماید.

سبزیجات مخصوصاً کاهو وکاسنی دارای مقداری مس‌هستند مغز گردو نیزمقداری مس‌دارد.

منیزیم نیزمقاومت نسوج بدن‌را درمقابل امراض‌مخصوصاً سرطان زیاد مینماید و از این‌رو خوردن سبزی های سبزتوصیه شده است.

دربین سبزیجات تره واسفناج دارای مقدارزیادی‌منیزیم می باشند وقتی اسفناج را زیاد حرارت میدهیم و همچنین موقعیکه اسفناج را پخته و آب آنرا دور می ریزیم یك گوهر گرانبها راکه‌ضدسرطان می‌باشد ازدست می‌دهیم وازطرف دیگر

اسفناج خام بمزاج ما نمی‌سازد . روی این اصل خوردن آب اسفناج توصیه می شود.

والك نیز مقداری زیاد منیزی دارد اخیراً آنرا بسالاد اضافه میکنند واز منافع آن استفاده می نمایند.

ترهٔ بومی ایران

یکی از نعمتهای سرزمین ایران که در اروپا دیده نمیشود تره است که میتوان آن راپخته ونپخته خورد.

ترهٔ بومی ایران مقدار زیادی ویتامین ث دارد، هر کیلو تره دارای درحدود ۵۷۰ میلی گرم ویتامین ث میباشد.

بهتراز برگ زنبق و نسترن وحشی

علماودانشمندان معتقدند که نسترن وحشی وبرگ زنبق ازسایر برگها و سبزیهاو میوه ها بیشتر ویتامین ث دارد ولی امتحانات وتجربیات اینجانب یك چشمهٔ سوم بآنها افزوده وآن ترهٔ بومی ایران است که میتوان ازآن ویتامین ث بمقدار بسیار زیاد استخراج کرد وبجای ویتامینهای مصنوعی بی فایده بکار برد ازطرف دیگر ترهٔ بومی ایران دارای کلسیم بسیار زیادی است که نظیر آن درسایر سبزیها دیده نمیشود.

سومین اثر نیکوی ترهٔ بومی ایران منیزیم است که در آن بسیار می باشد حسن تره نسبت بمنافع دیگر منیزیم آنستکه میتوان آنراخام خورد.

میکربهای موذی

چند دسته میکربهای موذی درمعدهٔ شما زندگانی میکنند وعده‌ای از دانشمندان پیری رانتیجهٔ اعمال اینها میدانند و معتقدند سمومی که این میکربهای روده‌ای ازخود ترشح میکنندشخص راعلیل و ناتوان

کرده مزاج آنها رایبس نموده وبسوء هاضمه دچارمی‌سازند.
پزشکان قدیم معمولا با تنقیهٔ گل خطمی بجنگ میکربها میرفتند ونتایج خوبی میگرفتندولی امروز عده‌ای معتقدند که میکربهای مفید ماست بهترین وسیله برای‌مبارزه بااین‌میکربها میباشد.

گل سرخ

گل سرخ نیز از وسایل مبارزه با این میکربها است ـ ماایرانیان عادت‌داریم که گل سرخ رافقط درآبدوغ خیار بریزیم ولی همیشه آبدوغ خیار نیست.
شخصی که دوسال پیش درتهران درسن صدو چهل و دو سالگی مردعادت داشت باغذا دوغ میخورد و در آن کمی گل سرخ میریخت.
هنگامیکه گل‌سرخ‌تازه وجودداشت‌ازبرگهای‌تازه‌استفاده میکرد ودرماههای بعدبرگ‌خشك آن‌رابکارمیبرد.
باگل سرخ‌وعسل مربائی می‌پزند که گلقندنامیده‌میشود.
این‌مربا ملین بسیار خوبی‌است ومعده وخون را تصفیه‌میکند.
من بشما توصیه میکنم که گاهگاهی مقداری گل سرخ به سالاد خود اضافه‌کنید واز منافع سرشارآن بهره‌مندشوید.

انواع آویشن و کاکوتی

برای از بین بردن میکربهای معده و روده‌ها ایرانیان از قدیم آویشن و کاکوتی‌رادرماست ودوغ ریخته‌میخوردند.
بادیان‌وانیسون‌نیز که‌ازسبزیهای‌معطر میباشند اخیراًمورد استفاده قرار گرفته ودر ضد عفونی کردن روده‌ها کمك بزرگی میکنند.

انواع سیر و پیاز

انواع سیروپیاز وتره نیزدر ضد عفونی کردن معده وروده‌ها مؤثر میباشند و میکربهای روده‌ای‌را ازبین‌میبرند.

سربالائی تمام شد

اکنون که از این‌خوان‌بزرگ‌رد شدید تقریباً سربالائی راه تمام‌شده و حالا بر سرقله هستیدو می‌توانید چشم انداز بقیهٔ‌راه‌را به‌بینید،خوب نگاه کنیدو به‌بینید که:

خرابی‌غددعلت‌پیری‌است

عده‌ای‌می‌گویند وقتی شخص پیر میشود که گلوبولهای‌خون‌او پیرشوند.

دسته‌ای دیگر معتقدند که وقتی شخص پیر میگردد که نیروی کهربائی‌خونش‌کم گردد.

یکی ازدانشمندان پیداشدن میکربهای متعفن را در معده علت اصلی پیری‌میدانند.

عده‌ای‌خشکی‌مزاج ویبوست‌را منشاءپیری‌شمرده‌اند.

پزشکان قدیم ایران پیری‌راعلامت سردی‌مزاج‌میدانستند یك‌دانشمند فرانسوی‌علت‌پیری‌را فرسودگی‌بافتهای‌بدن‌میداند.

پس‌از پیدایش علم‌غددشناسی عده‌ای ازدانشمندان این‌فن، پیری را نتیجهٔ از کارافتادن یاکارنکردن غدد میدانند عده‌ای‌هم پیری‌را نتیجهٔ تمام علل فوق دانسته میگویند پیری با خرابی معده ـ فرسودگی‌نسوج ـ کم شدن نیروی کهربائی‌ـ ضعف‌غدد‌ـ تنبلی گلوبولهای‌خون بستگی‌دارد.

عقیدهٔ من

من‌هم تمام علل نامبرده را عامل پیری میدانم ولی معتقدم و بشما با دلائل کافی ثابت خواهم کرد که تمام این ابتلائات با خرابی غدد

بستگی دارد .

نه تنها پیری بلکه تمام امراض اعم از آنهائیکه میکرب دارند یا ندارند، آنهائیکه بسوء تغذیه مربوط میباشند، بیمارهائی که علل روحی برای آنها قائل هستند همه و همه یك عامل اصلی دارند و آن خرابی غدد است . شادکامی و خوشحالی، کج خلقی اختلال در گردش خون ، امراض جلدی ، سرد شدن دست و پا عرق کردن کف دستها ، امراض روحی و عصبی ، کم خونی ، زیادی چربی پوست و مو ، کمی آن، ضعف مزاج ـ سستی عضلات ـ بی خوابی، ترش کردن غذا، ریختن مو وسفیدشدن آن نتیجهٔ خرابی غدداست .

خلاصه آنچه خوبی وبدی دراشخاص می بینید نتیجهٔ کارغدد آنها است و پیری هم علتی جز خرابی غدد ندارد.

خرابی غدد نتیجهٔ کمبودی است

غدد عوامل ساختمانی بدن ما هستند و به مصالح ساختمانی احتیاج دارند . هنگامیکه شما غذای خوب و سالم و کامل میخورید و مصالح مورد نیازآنها راچه فلزات و چه ویتامینها و چه هورمونها و چه موادسفیده‌ای نآنها میرسانید غدد شماسالم میباشند ولی برعکس وقتی سم بجای غذامیخورید و با غذاهای ضد حیاتی خودرا سیر میکنید و آنچه بدن لازم دارد باو نمیرسانید غدد شما خسته شده و سرانجام از کار میافتند .

طبایع غدد

پزشکان قدیم ایران بسردی و گرمی رطوبت و خشکی عقیدهٔ زیادی داشتند و سرمنشأ تمام امراض را طبایع چهارگانه تصور کرده و برای

هر خوراکی یك یا دوطبیعت مخصوص قائل بودند .

طب‌جدید روی این افکار خط نه کشیده و تمام‌این‌عقاید وتجربیات‌راپوچ وواهی‌میداند وبا اینکه به‌تجربیات‌وامتحانات گذشته‌اعتمادکافی‌داردبازهم به‌نوشته‌های آنها بذل‌توجهی‌نمینماید طب‌جدید میگویدهر بیماری علتی‌دارد و بسردی و گرمی‌ورطوبت و خشکی مربوط نیست .

عده‌ای ازامراض بوسیلهٔ میکربها سرایت‌میکنند، دسته‌ای به‌ویروس‌ها مربوط میباشند ، پاره‌ای از امراض‌هم نتیجهٔ سوء تغذیه و مسمومیت غذائی‌است .

دسته‌ای‌هم بکمی وزیادی ترشح‌غدد بستگی‌دارند.

آیاسردی وگرمی بکلی‌دروغ‌است؟

اگرطبایع دروغ‌است خوراکیها چرا در روحیات و اخلاق اشخاص‌مؤثرند . چرا عده‌ای از خوردن خرما ، توت ، انجیر ، دارچین ـ زنجبیل و امثال اینها ناراحت شده و احساس خستگی دهان وخشکی میکنند و یا به یبوست دچار شده و احساس سوزش وخارش مینمایند و با خوردن لیمو ، شیرخشت ، خرفه و امثال‌اینها معالجه‌میشوند .

چرا عده ای از خوردن خیار ، ماست ، کاهو، اسفناج و امثال اینها سست و بی حال شده آب دهانشان زیاد و دچار یبوست می گردند و با خوردن توت ، انجیر ، خرما معالجه میگردند .

طبایع چهارگانه بعقیدهٔ پزشکان قدیم

پزشکان قدیم معتقد بودند که وقتی‌شخص غذا میخورد آن غـذا پس از طبخ در معده بکبد میرود و بچهار جزء قسمت می‌شوند .

جزء اول که مایعی زرد رنگ و از سه جزء دیگر سبکتر بوده در رو میایستد بصفرا موسوم است .

جزء دوم کمی سنگین تر است و بعد از صفرا واقع میشود، رنگ آن قرمز است و خون نام دارد .

جزء سوم مایع لزج سفیدی است که آنرا بلغم نامند و جزء چهارم که از همه سنگین تر است و مانند گل و لای میماند سودا نام دارد .

صفرا طبعی سرد و خشك ، خون طبعی گرم و تر، سودا طبعی سرد و خشك ، بلغم طبعی سرد و تر دارد .

از آمیزش و کمی و زیادی طبایع چهارگانه فوق جمعاً نه طبع پیدا میشود که عبارتند از دموی - سوداوی - بلغمی - صفراوی سرد و خشك - سرد و تر - گرم و خشك - گرم و تر و معتدل .

اگر غلبه با خون باشد رخساره و زبان سرخ میگردد، دهن دره و خمیازه پیدا شده دهان شیرین میشود و چیز های سرخ در جلو چشم مجسم میگردد و حواس پنجگانه کند میشود و در پوست بدن انسان جوش ها و دمل هائی پیدا میشود و خون دماغ و آمدن خون از لثه های دندان علامتی از غلبهٔ خون است.

اگر صفرا غلبه کند

رنگ زرد میشود - زبان بار زرد پیدا میکند و طعمش تلخ می گردد . زبان درشت و خشك میگردد- بینی خشك میشود و شخص عطش زیاد حس میکند در معده احساس سوزش می‌شود بی خوابی عارض شده و در خواب و خیال اشیاء برنگ زرد جلوه میکند .

اگر غلبه با سواد باشد

چهره تیره می گردد - شخص لاغر میشود ومبتلا به مرض جوع شده بترس ووحشت دچار می گردد - تردید و دو دلی و اندیشه‌های مخوف به انسان دست می‌دهدودرخواب وخیال اشیاء برنگ سیاه جلوه گرمی‌شوند .

اگر بلغم غلبه‌کند

رنگ انسان‌می‌پردوسفید می‌شود-پوست نرم وسست می گردد - آب دهان زیاد می گردد -شخص کمتر تشنگی حساس میکند وخوابش‌زیادمیگردد چاق میشود - حواس پنجگانه کند شده وآب بینی رقیق وزیاد می‌گردد ودرخواب وخیال چیزهای سفیددر بنظرمجسم‌میشود .

اخلاط بیگانه وضرردارد

بعقیدهٔ پزشکان قدیم اگر کبد خوب کار نکند وخوراکیها کاملا باخلاط چهار گانه مستحیل‌نشوند آنچه ناقص‌میماند دربدن تولید امراض میکند اگر مربوط به خون باشد طبعش گرم وتر- اگرمربوط بصفرا باشد طبعش گرم‌وخشك و اگر مربوط بسودا باشدطبعش‌سردوترمی گردد .

علم جدید چه میگوید

علم جدید میگوید خوراکیهاترکیبات مختلفه دارند مقداری ازآنها مواد نشاسته‌ای وقندی بود. و دربدن‌سوخته تولید حرارت۳۷درجه مینمایند .

چربی ها هم بهمین ترتیب می‌سوزنـد و با مواد قندی رقابت دارند .

قسمت دیگرمواد سفیده‌ای هستند که خوراك غددونسوج ما می‌باشند وبه عضلات بدن ما حالت ارتجاعی‌میدهند .

علاوه برمواد فوق خوراکی‌ها دارای ویتامنهای گوناگون می باشند که هرویتامین اثرمخصوصی دارد و با اینکه مقدارشان کم است تأثیرزیاد دارند .

این ویتامیتها مختلف بوده واثریکدیگر را خنثی کرده و تعدیلی درزندگی ایجاد می نمایند .

بعد ازویتامینها - دیاستازها وآنزیمها درمواد خوراکی وجود داشته ودربدن اثرات گوناگون دارند .

هورمونها

هورمونها نیزیکی ازمواد خوراکیها بوده وخوراك غددما می باشند .

فلزات واملاح

خوراکیها دارای املاح معدنی هستند و هرفلزی دربدن وظیفهٔ مخصوصی دارد .

سموم

اگرویتامینها وانزیمها ودیاستازها و هورمونها نباشد یامقدارشان کافی نباشد مواد مفید خوراکیها بصورت سموم در آمده بدن را علیل و ناتوان می‌سازد .

خوبُ دقت کنید

اگر تعصب جدیدوقدیم را کنار بگذاریم ودراین مواردد قت بیشتری مبذول داریم خواهیم دید که بین گفتهٔ گذشتگان که متکی بتجربیات بوده و گفتهٔ دانشمندان عصرجدید که پابند اصول علمی است رابطه ای وجود دارد که در اینجا می خواهیم به آنها مختصری اشاره نمائیم.

چند تجربه

بارها دیده و شنیده‌اید که شخصی مبتلا به مرضی شده ونزد متخصصین عالیمقام معالجه کرده وازمداوای آنها نتیجه‌ای نگرفته است وبعد بدستور فلان پیرزن یا فلان کولی یا یك طبیب مجاز قدیمی با خوردن

یك علف یا یك جوشانده معالجه شده است .

دیگری باین مرض مبتلا میشود وهمان علف یا جوشانده را باو میدهند ونتیجه نمیگیرند .

یك نفر بسوزاك مبتلا میشود بعقیدهٔ عموم سوزاك میکربی دارد و پنی‌سیلین نابود کنندهٔ میکرب می‌باشد . به او پنی سلین تزریق می کنند فوراً معالجه می‌شود .

دیگری هم بسوزاك مبتلا می‌شود هرچه پنی‌سیلین باو تزریق میکنند نتیجه ای نمیدهد میگویند نسبت به پنی‌سیلین مقاومت دارد .

استر پتومیسین تزریق میکنند آنهم نتیجه نمیدهد یك داروی دیگر تزریق میکنند بازهم نتیجه ای عاید نمی‌شود، ولی همین شخص اتفاقاً با خوردن غذا یا داروی قدیمی معالجه می گردد .

سابقاً که پنی سلین و داروهای ضد حیاتی میکرب نبود سوزاکیها را با شستشو و داروهای مدر معالجه میکردند یکی با یك شستشوی پرمنگنات خوب می‌شد و دیگری نتیجه نمی گرفت با داروهای تندتر ومؤثر تر شستشوی می دادند بازهم مؤثر نمیافتاد .

یکی با خوردن چند نخود شورهٔ قلمی معالجه می گردیدو دیگری باخوردن مقادیرزیادتر منفعتی دستگیرش نمی‌شد.

حصبه یك مرض بومی ایران است می گویند با داروهای قدیمی بهتر معالجه می‌شوند .

یکی مبتلا می گردد وباخوردن چند کپسول کلر مایسین معالجه می‌شود . ودیگری ازمعالجات جدید نتیجه‌ای نمیگیردو

دنبال پزشکان قدیمی میرد.

سایر امراض هم همین‌طور است هرمرضی داروئی دارد ولی هرداروئی تمام بیمارانرا معالجه نمیکند.

لیموتمام امراض را معالجه میکند ولی تمام اشخاص بالیمو معالجه نمی‌شوند یکی با یك دارومعالجه میشود ودیگری پس‌از خوردن این‌دارو حالش بدترمی‌شود.

بانوئی پس‌ازبیست سال ازدواج نزداین قابله وآن‌قابله رفت بچه‌دارنشد پیره زنی باودستورداد:

دومثقال کبابهٔ چینی با پنج مثقال افیجون گرفته کوبیده باکمك مومیائی با روغن سبز بصورت شیاف درآورده دراواخر ایام قاعدگی دررحم بگذارد این‌کاررا کردواکنون‌دارای یك‌پسر ویك دختراست.

پزشکان کاشان‌عقرب‌زده را باتزریق‌محلول گنه گنه معالجه میکنند درصورتیکه در کتب طبی چنین فایده ای برای گنه گنه ذکر نکرده اند می گویند طبع نیش عقرب سرد است وگنه گنه گرم می‌باشد

ازاین تجربیات و اختلافات وضد ونقیضها درعلم‌پزشکی زیاد است وما در اینجا می‌خواهیم بهمهٔ این‌سؤالات وتجربیات جواب بگوئیم وشما را بحقیقت‌سردی و گرمی‌وامزجهٔ گوناگون آشنا سازیم تا درخود شناسی از تجربیات گذشتگان حد اکثر استفاده را بنمائید.

این تجربیات واین سؤالات همه‌شان یك‌جواب عمومی و چند جواب‌خصوصی‌دارند:

جواب عمومی اینها اینست که می گوئیم علم غدد شناسی

دوران کودکی خود را می‌پیماند و تازه پیدا شده است وقتی این علم کامل شد جواب تمام این مشکلات را خواهیم داد .

آنوقت است که هر مرضی با یك دارو یا یك غذا درمان می‌شود و با سهولت تمام امراض معالجه می گردد .

با پیشرفت علم غدد شناسی بشر بسر حد کمال میرسد وتمام مصائب و بدبختیهای خودرا با غذا معالجه میکند .

وقتی این علم تکمیل شود تمام داروخانه‌ها بسته می گردد و خوراکهای لذیذ جانشین داروهای تلخ و ناگوار میگردد.

بزودی این علم پرده از روی اسرار بزرگی برمی‌دارد و بشر را سعادتمند میسازد .

تمام این کج خلقیها - تندی ها و عصبانیتها - همهٔ این جنایات و کج فکریها - همهٔ این جنونها وابلهی وحماقتها معالجه میشوند ونبوغ بشری بدرجهٔ کمال میرسد .

اگر علم غدد شناسی کامل شود نقاط تاریك علم پزشکی روشن میشود و کلیهٔ ابهامات برطرف می‌گردد و دیگر در علم طب سؤالی بی‌جواب نمی‌ماند واستثناها از بین میرود .

مقام حقیقی علم پزشکی وداروسازی روزی علنی میشود که علم غددشناسی تکمیل گردد .

آنروز است که مردم پزشکان و داروسازان را خدمتگزاران واقعی خود میشناسند و بآنها عقیده و ایمان پیدا میکنند وهمهٔ طبیبان عیسی‌هوش می‌شوند و پزشکان آدم کش از بین میروند .

دیگر اجل طبیب را ابله نمیکند روغن بادام از قضا تولید یبوست نمی‌نماید وسرکنگبین بر خلاف طبع خود تولید سردی نمیکند .

سیب آدمی و بلغمی مزاجها

سیب آدم غده‌ای است که درزیر گلوواقع شده‌وازخودترشحات مهمی‌داردویکی ازمهمترین ارکان بدن‌ما محسوب میشود.

کمی ترشحات آن‌سبب چاقی زیاد میشود وعلائم کمی آن بشرح زیر است :

مژه کم - ابروکوتاه- صورت پف کرده - دستها سرد و نمناك- بداخلاق - خون سردو عصبانی - هیجان ووحشت‌زیاد- پوست بدن پوسته‌پوسته میشود- شخص کودن وخرفت می‌شود - رشدبدن اطفال متوقف‌میگردد.

حالا این علائم راباآنچه درچند صفحهٔ پیش در زیادی بلغم گفتیم مقایسه نمائید خواهید دید یکی بوده و باهم فرقی ندارد .

بلغمی مزاج کسیرامیگویند که ترشح سیب آدم‌او کم باشد.

زیادی ترشحات سیب آدم سوداوی مزاج

وقتی ترشحات سیب‌آدم زیاد شودشخص لاغر میشود وتمام ذخایر بدنش میسوزد موها شفاف وکم‌پشت میشوند- مژه ها زیاد وابروها پرپشت میگردند.

دستها باریك وخشك میگردند- پاها قوسی وانگشتان‌بهم میچسبند ،اخلاق تندوعصبانی میشود وعطش‌فوق‌العاده شده‌شخص احساس ناراحتی میکند.

این علائم رابا سوداوی مزاج که‌درچندصفحه‌قبل‌نوشتیم مقایسه کنید نتیجه‌یکی‌است.

سودا و بلغم

گاهگاهی غدهٔ سیب آدم مریض است و ترشحات آن تعادل ندارند گاهی‌ترشح

زیاد میشود و زمانی کم میگردد - ترکیب ترشحات نیز تغییر کرده آثار واقعی خود را نشان نمیدهند علائمی ظاهرمیشود که قدما آنرا غلبهٔ سوداو بلغم میخواندند.

این نکته راهم بدانید که کلیهٔ غدد بفرمان سلطان غدد یعنی نخودمغز میباشند واگر رهبری غددخراب‌شود و ترشی که ازمغز بسیب آدم میریزد ناقص باشد باز هم علائم فوق ظاهر میگردد.

دستور معالجه بروش جدید

سیب آدم بشبه فلزید احتیاج فراوان دارد و باید این‌شبه‌فلزراازخوراکیهائی که دارای آن هستند اخذنماید.

تره‌تیزك- بولاغ‌اوتی - توت فرنگی - ماهی و انواع صدفهای دریائی - میگو - ملخ دارای ید بوده و در سیب آدم مؤثر میباشد.

رشتی‌ها

رشتیها ماهی زیاد میخورند - تودلیهای ماهی را میخورند لذا طبعشان‌سوداوی میباشد.

ضمناً رشتیها ماست - سیر- پیاز - پنیر و سایر میوه ها و سبزیهائیکه ویتامین فراوان دارند زیاد میخورندوچنانچه گفتیم ترشح سیب آدم به‌کمك ویتامین‌های ب میتواند عمل کندوهمین دو امر یعنی‌خوردن مقداری زیادیدو ویتامینهای ب رشتیها را سوداوی‌مزاج کرده است.

زیادی وکمی ترشح سیب آدم

غذاهائیکه یددارندتاثرشان یکسان نیست بعضی ازآنها ترشح سیب آدم را زیاد میکنند ودستهٔ دیگر آنراکم‌مینمایندد ر

هر حال ید در این دستگاه مؤثر است.

توت فرنگی ید دارد و درمان تأثر و هیجان است یعنی زیادی سیب آدم را معالجه میکند ولی تره تیزك ـ شاهی ـ بولاغ اوتی مهیج میباشند و ترشح سیب آدم را زیاد مینمایند.

انگور ید دارد چاق را لاغر ولاغر را چاق میکند و تأثر وهیجان را از بین میبرد . برای اینکه انگور دستگاه سیب آدم را اصلاح میکند وترشح آنرا معتادل میسازد.

نگاهی به کتاب مخزن الادویه

کتاب مخزن الادویه در شرح جرجیر (شاهی ـ تره تیزك ـ بولاغ اوتی) را مطالعه کنید طبع سبزیجات را گرم و خشك میداند واین درست مخالف طبع بلغم است که سرد و تر میباشد.

این کتاب جرجیرها را مهمترین درمان بلغم میداند وضمناً مینویسد هر کسی شب تره تیزك بخورد رگ جذامش بحرکت میآید . مامیدانیم که ید ترشحات بینی رازیاد میکند ورگ جذام هم در بینی است، املاح ید مانند ید ور دوپتاس همچنین تره تیزك ترشح بینی را زیاد مینمایند .

تره تیزك را زیاد نخورید

انواع تره تیزك از سبزیهای مفید میباشند ولی از آنجائیکه نباید درخوردن هیچ خوراکی افراط کرد در خوردن این سبزیهای مفید هم افراط جایز نیست مخصوصاً برای اشخاص لاغر و سوداوی مزاجها یعنی کسانی که ترشح سیب آدم در آنها زیاد است مخزن الادویه زیاده روی درخوردن آن را باعث ضعف قوهٔ بینائی میداند.

زیره

زیره نیزدارای هورمونی شبیه بترشح سیب آدم بوده ، ترشح این غده را زیاد واشخاص چاق را لاغر مینمایدو بعلاوه ضد ترشح ومسکن دردهای معدی بوده بادشکن- قاعده آورومدر است.

صفراوی مزاج

پایهٔ این مزاج را چنانچه گفتیم قدما روی کبد گذاشته‌اند.

کبد هم ترشحاتی دارد که درزندگانی - دررنگ پوست- در اخلاق وعادات مؤثرند.

مهمترین ترشح خارجی کیسهٔ صفرا وترشح داخلی آن کلسترل است چنانچه قبلا درمورد کلسترل گفتیم یك مادهٔ مومی شکل است که درخون اشخاص عادی معمولا ۱٫۷۰ گرم تادو گرم موجود است ولی اشخاص صفراوی مزاج در حال معمولی و هنگام سلامتی درحدودسه گرم کلسترل دریك لیتر خون دارند.

مزاج امریکائی وانگلیسی

مردم امریکا که بیشتر صفراوی مزاج میباشند خونشان سه گرم دارد مطلب مهم وجالب توجهی که دراینجا بنظر میرسد این است که امریکائیهای امروزه که بیشتر صفراوی مزاج میباشند همان انگلیسی های دموی مزاج هستند که ازجزایر بریتانیا بقارهٔ امریکا مهاجرت کرده ومزاجشان درنتیجهٔ عوض شدن نوع تغذیه‌و خوردن سر- شیر فراوان ودانه‌های چرب صفراوی شده است وعجیب‌تر اینکه هر دموی مزاج که چندسال در امریکا بماند و از میوه ها و غذاهای آنجا استفاده کند تغییر مزاج میدهد و صفراوی میشود و اینجاست که باید علماء این فن کنجکاوی کرده‌و این نکته را مورد توجه قرار داده و از روی آن مطالب مهم دیگر کشف نمایند .

صفراوی مزاج

صفراوی مزاج رنگی زرد یا گندم گون
دارد- زبانش بار زرد پیدا میکند و طعمش
تلخ میگردد- زبانش درشت و خشك است- احساس عطش زیاد میکند
و ترشح بینی‌اش کم است- درمعده احساس سوزش می نماید بی-
خوابی براو عارض میشود و در خواب و خیال اشیاء بنظرش زرد
جلوه میکند و درعوض بنیه‌ای قوی دارد گوشت بدنش سخت و محکم
است قیافه‌اش درعین زردی بازاست صبر و حوصله‌اش زیاداست و
عزمی راسخ دارد.

انگلیسی‌های دموی مزاج که به‌امریکا مهاجرت کرده و
صفراوی شده‌اند این تغییرات درقیافهٔ آنها دیده می‌شود.

کاسهٔ سرشان کمی کوچك و صورتشان دراز - استخوان
صورتشان جمع میشود.

دراخلاق نیز تغییراتی کرده‌اند چنانکه تکبر و خودخواهی
انگلیسی را کمی از دست داده و بجدوجهد خود افزوده‌اند.

از انگلیسی‌ها نقادتر- خورده بین‌تر- دقیق‌تر و کریم-
الطبع و باگذشت‌تر شده‌اند.

مزاج حیوی آنها نیز بمزاج عصبی تبدیل گردیده‌است.

***

صفراوی مزاج چنانچه درمعرض آفتاب یا گرما قرار گیرد
ترشح خارجی صفرایش زیاد و ایجاد خفقان، کلافه گی و عطش
و سرگیجه و بی‌تابی و ترس برایش میشود و از طرف دیگر چون
نخودمغز متوجه کبد میشود و ترشحات دیگر خود را از دست
می‌دهد و. حافظه کم میشود و باعث فراموشی و حواس پرتی
می گردد.

این اشخاص باخوردن غذاهائی مانند_ خیار _ ماست_ دوغ_ آلو_ کاهو واسفناج معالجه می‌شوند.

دم کردهٔ گل بنفشه بالیمو عمانی نیز مفیداست.

مزاج انسان در پیری چنانچه بعداً مفصل خواهیم گفت وقتی طفل بدنیا میآید دروی تغذیهٔ ارثی مزاجی پیدا میکند که با قیافه وصفات وعادات او متناسب است اماکم کم درنتیجهٔ تغذیه این مزاجها تغییر میکند.

دراین تغییرات قیافه تااندازه‌ای که بعداً شرح میدهیم ثابت است اما صفات وعادات برمی گردد ومتناسب مزاج میشود.

همینکه شخص پیرشد از مقدار ترشح سیب آدم کسر میشود ومزاج اوبسردی برمیگردد ولی مزاج پیران سرد وخشك است زیرا درموقع پیری کلسترل زیاد در بدن رسوب کرده و ترشح سیب آدم کم میشود وبرای مبارزه وتغییر مزاج باید اولا غذائی بخورند که ترشح سیب آدم را زیاد کند مانند انواع شاهی _ شنبلیله_ زیر _ ثانیاً غذاهائی بخورند که ویتامین های ب زیاد داشته باشد مانند سوپ سبوس و چلتوك تا باکمك این ویتامینها ترشح سیب آدم رابکار وادارند.

ثالثاً باید غذائی بخورند که مواد سفیده‌ای زیاد داشته باشد مانند ماش _ باقلا هندی _ کنجد _ لوبیا _ عدس _ زردهٔ تخم مرغ _ پسته و بادام_ فندق - شیر - پنیر - ماست - نارگیل وغیره.

رابعاً نباید خوردن موادقندی وغذاهائیکه ویتامین ث دارند فراموش شود.

دموی مزاجها

علائمی را که برای غلبهٔ خون از قول قدما ذکر کردم با آنچه در همین کتاب درمورد کمی ویتامین ث و بیماری رقیق‌شدن خون یا بقول فرنگیها اسکور بوت خواندید مقایسه کنید خواهید دید یکی می باشد.

این اشخاص رنگ بدنشان گلگون است- سرشان سنگین ومنگ می باشد- حواسشان کند است وکمی کسل می باشند جوشهای زیادی در بدنشان پیدا میشود.

هنگامی که دربرابر امر غیر منتظره‌ای واقع شوند و پیش- آمدی ناموافق برایشان ایجاد شود خون متوجه مغز میشود و کندی فهم پیدا میکنند.

اگر حملهٔ خون بمغز شدید باشد ممکن است سکته نمایند. صبر زرد که خون را از سرباز میگرداند در اینمورد مفید است مشروط براینکه بیست سانتی گرم درروز میل نمایند.

این اشخاص بایدغذائی بخورند که سرشار از ویتامین ث باشد وبقول قدیمی‌ها سردیهای خشك برای اینها مفیداست مانند سماق. آبغوره- لیمو - زرشك - تره و غیره.

سوداوی مزاج

چنانچه گفتیم زیادی ترشح سیب آدم را قدما سودا نامیده‌اند زیادی ترشح سیب آدم سبب لاغری - تیرگی - زیادی فکر - سوزش سر معده و اشتهای کاذب میشود .

این اشخاص بقول قدما طبعی سرد و خشك دارند زیاد خودخور واندك بین هستند وبدبین وکم حوصله وغمگین میباشند.

خیلی عصبانی هستندو در برابر ناملایمات تحملشان بسیار کم است بطوریکه ممکن است انتحار نمایندغالباً منزوی و وگوشه گیر هستند .

قدما سودا را مانند گل و لای تیره و تار میدانستند و خفگی رنگ را بتیرگی آن نسبت میدادند و معتقد بودند که این تیرگی حتی مغز را فرا میگیرد و سبب ناملایمات میشود و ایجاد هیجان میکند و ضمناً ترشح سیب آدم وقتی متوجه مغز شود پرده‌ای او را میپوشاند و جهان را در نظر صاحب مزاج تیره وتار میکند مانند روزی که تبدیل بشب‌شود اینجاست که بیم وهراس پیدامیشود وشخص را از شدت ترس و هیجان میلرزد و ممکن است ایجاد جنون نماید.

این‌اشخاص در برابر پیش‌آمدهای ناموافق تعادل خود را ازدست میدهند و دچار ترس و وحشت ولکنت زبان میشوند و حتی ممکنست درغدد ماوراء سیب‌آدم نیزمؤثر واقع‌شده وتولید رعشه ولرزه نماید و نیز اثر سوئی در روی غدد فوق کلیه داشته سبب تپش قلب میشود در این موقع است که آنچه میدانند ازخاطرشان محو میشود و حتی ممکن است‌مهر پدر و فرزندی رابکلی فراموش کنند.

گاهگاهی دیده شده است این‌اشخاص حرف زدن وچیز نوشتن راهم فراموش میکنند .

درموقع حرف‌زدن اصوات راعوضی میگویند و در موقع نوشتن املاء راغلط مینویسند .

برای این اشخاص خوردن مواد قندی مانند انجیر و کشمش بسیار مفید است وازاین‌رو قدما انجیر وکشمش را مقوی مغز واعصاب و دافع‌سودا وغضب و تندخوئی میدانستند .

گل گاوزبان ـ سنبل الطیب ولیمو عمانی نیزدراین‌مورد مفید است .

بلغمی مزاج ترشح سیب آدم وقتی کم شود ترشح بلغم زیاد میشود واین ترشح که لعابدار و غلیظ است مربوط به غدد بزاق ولولهٔ مری است تازمانی که ترشح سیب آدم زیاد است این ترشح محسوس نیست ولی همینکه کم شد این ترشح که بلغم نام دارد وقدما آنرا سرد وتر میدانستند زیاد میشود .

ویتامین ب مخصوصاً در ایجاد این ترشح اثر مخصوص دارد وعلت آن این است که گفتیم ترشح سیب آدم همواره به کمك این ویتامین عمل میکند.

پس وقتی ترشح سیب آدم کم شود ویتامین ب دیگر در بدن بلامصرف است وازاینرو خوردن ماست ـ اسفناج ـ جو ـ ارزن و کاهو برای کسانیکه بلغمی مزاج هستند و ترشح سیب آدم در بدنشان زیاد نیست ایجاد حالتی می نماید که عوام آنرا رطوبت نامند و قدما زیادی بلغم میخواندند.

اثر بلغم درمغز وقتی ترشح سیب آدم کم شود ـ دماغ تنبل میشود قوهٔ حافظه وتفکر کند میگردد شخص راکودن وابله مینماید وهرقدر این ترشح کمتر باشد قوهٔ دراکه وتیز هوشی تنبل میشود تابحدی که شعور را زایل میکند و نیز ممکن است باعث سر گیجه ـ تشنج ـ صرع ـ سکته ـ فلج و غیره گردد . این اشخاص باید ویتامین ب کم مصرف نمایند .

زیادی ویتامین ب سبب فراموشی وسستی بدن وسایر علامات مذکوره می شود ومخصوصاً کسانیکه ترشح سیب آدم در بدنشان کم باشد گاهی اتفاق میافتد که دراثر پیش آمدهای ناموافق و زیاد

شدن رطوبت رابطهٔ مرکزی تکلم ومرکزحافظه قطع میگردد و ایجاد فراموشی می‌شود.

سردی و گرمی

حالا دیگر گمان میکنم مبنای سردی و گرمی‌را میدانید وهروقت یك نفر گفت سردیم‌کرده است میدانید ویتامین ث بحد کافی ندارد وهمچنین اگر یك عالم علوم جدید بشما گفت این غذا ضد اسکوربوت است می فهمید منظورش این است که خنك است و ویتامین ث دارد (۱).

قندها وچربی‌ها ومواد قندی هم گرم هستند زیرا برای سوختن دربدن احتیاج به ویتامین ث دارند.

کنسروماهی و گوشتهای مانده دارای ماده‌ای هستند که ضد ویتامین ث بوده و گرم میباشند ـ سبزیهای خشك هم ویتامین ث خود را از دست میدهند و گرم در اصطلاح مولد اسکوربوت میباشند.

تأثیر غذا درغدد

درکتاب اعجاز خوراکیها دربحث‌غدد و توصیف هورمونهای مترشحه از غدد گفتیم: «ماهمانگونه‌ایم‌که هورمونهای ما میباشند».

اگر تندخو وعصبی هستیم گناه از غدد ماست‌که یکی از آنها خوب‌کار نمیکند ـ اگر زیاد چاقیم ـ اگر کم مو وپر مو هستیم ـ اگرموی ما شفاف یا تیره است ـ اگر نرم است ـ اگر زبر ومجعد است دلیلی جز زیادی وکمی ترشح غددندارد.

---

۱ ــ در کتاب‌فرهنگ خوراکیها ثابت خواهیم کرد که سردی وگرمی مربوط به دیاستازها بوده و به عوامل دیگربستگی دارد.

حال می‌خواهیم دراین موارد بحث بیشتری نمائیم :

اگر فراموش نکرده باشید در آن کتاب بوضع قیافه ـ کف دست ـ درازی و کوتاهی انگشتان ـ صافی و قوسی بودن انگشتان‌پا وخشکی و نمناکی دست هم اشاره کردیم و گفتیم این علائم بکمی یا زیادی‌کدام غده ارتباط دارد ازطرف دیگر میدانیدکه سالهاست قیافه‌شناسان میکوشند ازچگونگی پیشانی‌ـ چگونگی چانه ـ کلفت ونازکی‌لب واینگونه شواهد خصوصیات اخلاقی انسان راتشخیص دهند .

شما بااینکه قیافه شناس نیستید تریاکی را ازغیر تریاکی تشخیص می‌دهید با یك نظر بچشم مبتلایان به جنون خمری و اشخاص عرق‌خور آنها رامی‌شناسید.

دیوانه‌را ازطرز نگاه‌کردنش تشخیص میدهید.

وقتی بدوست خودمیرسید بدون‌آنکه حرف‌بزند و بازبان رازدرون خودرا برای‌شما بگوید بایك نگاه‌بشادی‌ـافسردگی‌ـ پریشانی‌ـدودلی ـ شتابزدگی ـ حالت انتظاروتفکرووده‌هااسرار دیگراو پی میبرید.

این ترشحات غدد اوست‌که شما را بااین‌اسرار مگوواقف میسازد ازطرف دیگر می‌دانیدکه انسان قوهٔ خلاقه ندارد وتمام ترکیبات بدن‌خودرا از خوراکیها می‌گیرد .

یکی از این ترکیبات هورمونها هستندکه در گیاهها کم وبیش وجود دارندوشما بایدازآنها استفاده‌کنید.

صحت وکسالت شماهم بستگی بااین‌ترشحات داردمثلااگر لوزالمعدهٔ شما خوب ترشح نکند مرض قند می‌گیرید اگرزیاد ترشح کند قندبدنتان‌کم می‌شود.

زیادی ترشح سیب آدم شخص را لاغر میکند و کمی آن چاق مینماید کمی یك ترشح شخص را کودن و زیادی آن باهوش میسازد.

مزاجها وطبایع همچنانکه مفصلا شرح دادیم ارتباط مستقیم با این ترشحات دارند.

یك دوا در یك‌مزاج مؤثر است - در دیگری تأثیری ندارد - یك‌غذا در یك‌مزاج مفید و برای یك‌مزاج دیگر مضر است.

اخلاق وعادات هم با امزجه وطبایع بستگی دارد و باتغییر آنها عوض میشود.

جنسیت نیز با ترشح غدد مربوط است وبا تغییر آن ممکن است زنی مرد یا مردی زن شود.

حالاکه قطعاً فهمیدید که غدد و ترشحات آنها که بنام هورمون نامیده‌میشوند چگونه باما بستگی دارند.

یعنی- در غم وشادی - هیجان وآرامش - تپش قلب- قیافه و اندام - صفات و ملکات و غرایز - صحت و مرض و هزاران مشخصات دیگر مؤثر میباشند لذا با بیانی محکم بار دیگر میگوئیم ماهمانیم که هورمونهای ماهستند اگر سالم هستیم مسلماً هورمونهای سالم داریم ، اگرمریض هستیم یکی ازهورمونهای ما کم یا زیاد است.

اگر تغییرحالت یا تغییر اخلاق دادیم مسلماً تغییری دریکی ازهورمونهای ما پیدا شده است.

اگر متهوریم گناهش متوجه یکی از هورمونهای بدن ماست اگر ترسو هستیم بیکی از هورمونها ارتباط دارد.

اگر زشت و بدقیافه می‌باشیم عاملی جز هورمونها گناهکار نیست ازطرف دیگر هورمونها با غذائی که میخوریم بستگی دارند درواقع این ترشحات نتیجهٔ خوراکیهائی است که خورده‌ایم .

اینجاست که اسرار خوراکیها از لابلای علم خود شناسی و غددشناسی پیدا میشود .

وقتی می توانیم خود را بشناسیم که غدد خودرا بشناسیم وقتی میتوانیم خودرا اصلاح کنیم که غدد خودرا اصلاح کنیم.

وقتی درکارها موفق میشویم که غدد ما در انجام وظیفه موفق باشندهنگامی میتوانیم عمر زیاد نمائیم که غدد سالم داشته باشیم ، هنگامی از نعمت سلامتی برخورداریم که غددسالم داشته باشیم پس خودشناسی وغذاشناسی باهم مربوطمیباشند بایستی آنهارا باهم مطالعه کرد .

تا خودرا نشناسیم دیگران را نخواهیم‌شناخت و خدا را نمی‌شناسیم تا ماشین بدنمان‌را نشناسیم سوخت آنرا که‌خوراکیها هستند نخواهیم شناخت و چون چگونگی غدد با غذاهائی که میخوریم بستگی‌دارد لذا تا هورمونهای‌نباتی‌را نشناسیم‌دراینکار موفق نمیشویم .

این است که این علم فصلی از غذا شناسی است و سابقاً نام‌این کتاب رامن غذا شناسی گذاشته بودم وبعد نام‌آنرا تغییر دادم .

مبارزه با پیری

مبارزه باپیری نیز یکی ازفوائد خود- شناسی است زیرا وقتی ما دراین‌مبارزه پیروز میشویم که غدد خودرا خوب بشناسیم واسرارآنهارا بدانیم وازمعیوب‌شدن‌آنها بکمك غذا جلوگیری کنیم .

دور نمایی از آیندهٔ علم

چندی نخواهد گذشت که علم‌خودشناسی دوران کودکی خودراطی کرده وتکمیل میشود .

آنوقت با تعیین هورمونهای بدن کار تشخیص آسان‌میشود در این‌موقع‌است که شما بیك آزمایشگاه‌خودشناسی مراجعه کنید و با تجزیهٔ هورمونهای‌شما حرفهائی میزنند که سابقاً رمالها و فالگیرها میگفتند .

مثلا پس از تجزیه بشما میگویند صاحب این هورمون مرداست یازن، متهور است یا ترسو ، متین‌است یا جلف،عصبانی است یا خونسرد ، پیر است یا جوان ، سالم است یا ناخوش . مسرور است یا مغموم ، لاابالی است یا مقید ، غیرتمند است یا بی تعصب ، زن و بچهٔ خودرا دوست دارد یا ندارد ، در بندجاه وجلال است یا نه ، خوابش چطوراست؟ ، خوراکش چیست ؟ چه باید بخورد ، عمرش طولانی است یا کوتاه؟ ، اگر کوتاه است چه باید بخورد ، باهوش‌است یا خرفت ، چه بایدبخوردتا صاحب فراست‌شود ، صاحب‌این‌هورمون استعدادش درچیست؟ ، درچه هنری میتواند نابغه‌شود .

اگر میخواهد درسیاست نابغه‌شود چه‌باید بخورد و اگر میخواهد خوش خط شود بچه غذائی رو آورد ، اگر علاقه به هنرپیشه‌گی دارد و استعداد آن را ندارد با چه غذائی معالجه میشود .

خلاصه باآزمایش هورمونهای بدن به اسرارظاهروباطن صاحب آن پی میبرند و مکنونات قلبی او را روشن می سازند

و عشق اورا پیدا مینمایند و اورا بسوی آنچه میخواهد راهنمائی میکنند .

درصورتی جواب این آزمایش صحیح است که وقتی خونی را بآزمایشگاه میبرند پس از تجزیه بگویند :

این خون متعلق بمرداست یازن ، چندسال عمر کرده است، قدش چه اندازه است . وزنش چه مقدار است ، رنگش چیست ، باسواد است یا بی سواد ، استعدادش درچیست ، خطش خوبست یا بد، موقع نوشتن راست مینویسد یا کج، ریز می نویسد یادرشت . چگونه لباس میپوشد ، متأهل است یاخیر؟ بچه نوع همسری علاقمند است . اخلاقش چگونه است؟ چه عادتی دارد ؟ غیرتمند است یا بی غیرت؟ باوقار است یاجلف ؟ ترشروست یا بذله گو؟ چه غذائی را دوست دارد و چه میخورد؟ ازچه غذائی بدش میآید و چه باید بخورد، مرضش چیست، چه کسری دارد، چه بخورد تا مزاجش سالم باشد .

اینها وصدها امارات واشارات دیگر مطالبی است که از تجزیهٔ هورمون ها بدست می آید و در این موقع است که انسان خودش را می شناسد و می داند چرا بوجود آمده است ؟ برای چه زندگی میکند وهدفش دراین جهان چیست؟

گمان نکنید آنچه گفتم اغراق است خیرمن شاعر نیستم و خیال غلو کردن ندارم .

حقیقت را برای شما مینویسم ، حقیقتی که مقداری از آنرا درسطور این کتاب وجلد بعد خواهید خواند وعملا خواهید دید که زندگی شما بغذا بستگی دارد .

شما باید غذائی بخورید که مورداحتیاج ماشین بدن شما

باشد واین اصل را پیدا نمیکنید مگر آنکه اول خودتانرا بشناسید و بدانید چه زیادی دارید و چه کسری .

یك مکانیك تا ساختمان ماشین را نداند محالست بتواند عیب آنرا تشخیص دهد .

طبایع وغدد

ما به سردی و گرمی عقیده نداریم ، غذائی را گرم میگوئیم که آتش حرارت آنرا بالا برده باشد مانند آب جوش ، غذائی را هم سرد میگوئیم که حرارت آن پائین آمده باشد مانند یخ ، غذائی را تر میگوئیم که آبکی باشد مثل آب و شربتها و هندوانه و خربزه وغذائی را خشك میگوئیم کـه بی آب باشد مثل پسته ، بادام خشك و غیره .

حرارت را با گرماسنج اندازه میگیریم ، رطوبت را هم با رطوبت سنج ، ما یك میزان الحراره در دست میگیریم و آن را وارد ظرفی پراز کشمش میکنیم و میگوئیم ای کسانیکه میگوئید کشمش گـرم است ببینید خروارها کشمش قادر نیست درجهٔ میزان الحراره را بالا ببرد، حرارت کشمش و غوره با هم فرقی ندارد .

اگر کتابهای طب قدیم را باز کنید در شرح هر گیاه طبی یا خوراکی قبل از هرچیز طبیعت آن را میخوانید ولی در کتب جدید حتی اشاره ای هم بطبیعت دارو نمی بینید و ایـن سؤال پیش میآید :

آیا عقاید قدما که متکی بتجربیات چندین هزارساله بوده بکلی دروغ است ؟ آیا طبایع که چند سال پیش در طب آنگونه اهمیت داشت و هنوز زبانزد مردم است بی اصل واساس میباشد؟

جواب این سؤالات را ما در صفحات این کتاب دادیم دیگر تکرار نمی کنیم و فقط می گوئیم برای کشف حقیقت باید تعصب قدیم و جدید را کنار گذاریم تا بهتر نتیجه بگیریم . (۱)

قیافه شناسی

از قدیم به تجربه دریافته بودند که قیافهٔ اشخاص با طبایع و صفات آنها بستگی دارد و حتی سقراط گفته است عوارض خارجی نشانه‌هائی درظاهرانسان هویدا ساخته ودراخلاق مؤثر است.

درتواریخ شواهدی برای اثبات علم قیافه‌شناسی وجوددارد چنانچه قیصرروم ازخشونت دست اسکندر نفاق ودوروئی او را تشخیص داد .

قیافه‌شناسان عهد جاهلیت با مشاهدهٔ قیافهٔ اشخاص نه‌تنها روحیه و صفات آنهارا میگفتند بلکه پدر واجداد آنهارا تشخیص داده و حتی میگفتنداین بچه متعلق باین پدر است یاحرامزاده است و این کاری است که ما هنوز درآزمایشگاه‌های مجهزخود نمیتوانیم انجام‌دهیم ومیگوئیم این‌قسمت‌را پیغمبراسلام‌منع کرده ودانستن این‌علم‌را حرام نموده‌است .

درخلال سطور قرآن اشاراتی به صحت علم قیافه شناسی دیده میشود از آن‌جمله است **ان ذلك لآيات للمتوسمين - يعرفهم بسيماهم** . ونیز درروایات آمده است که پیغمبر(ص) فرمود خوبی‌را نزدخوشرویان جستجو کنید .

علی‌علیه‌السلام درنهج‌البلاغه فرمود هرصفتی‌راکه شخص پنهان‌کند ازصفحهٔ صورت اونمایان می‌شود .

۱ـ به‌جلدسوم یعنی فرهنگ خوراکیها مراجعه‌کنید.

حسین بن علی (ع) درروز عاشورا درتوصیف علی اکبر (ع) می فرماید شبیه ترین مردم شکلا و خلقاً و منطقاً به رسول الله بود .

قدما بعلم قیافه‌شناسی اهمیت زیاد می‌دادند و آنرا با خرافات مخلوط کرده‌وبصورت فنی اسرارآمیز جلوه میدادند و بعداً موقوف شد .

کمك دانش

علم نوین بکمك این علم شتافت و اسراری از آنرا روی قواعد علمی مستدل نمود .

این علم‌دانشی جز علم‌غدد شناسی نبود ـ از روزیکه‌عده‌ای ازدانشمندان پی‌باهمیت غدد انسانی بردند باین‌نکته متوجه‌شدند که ظاهراً دلیل برباطن است .

قیافه وپوست بدن،قد،شکل ،شانه و گونه ها با ترشحات غدد ارتباط دارند.

عده‌ای پوست راآئینهٔ تمام نمای کبد می‌شناسند وعده ای ازرنگ‌ناخن‌ها صحت وسلامتی‌را تشخیص‌میدهند .

حالاتا آنجائی که این‌علم پرده برداری کرده ونشانه‌هائی داده است شما را هم با آن‌آشنا میسازیم .

آیاقیافه شناسی حقیقت دارد ؟

در پاسخ برای اینکه بدانیم این علم چگونه است باید چند مثال بزنیم تا موضوع روشن‌شود .

ازقدیم پیشانی وسیع‌را علامت هوش و ذکاوت می‌دانستند ولی‌گاهی‌هم‌عکس آنرا مشاهده می‌نمودند .

چه بسیارند مردم ابلهی که دارای پیشانی بازهستندوچقدر

دانشمندان ونوابغ با پیشانی تنگ پیدا شده‌اند .

مشاهدهٔ این استثناها سبب شد که عده ای منکر صحت این علم شدند اینجاست که علم خودشناسی با گردنی فراخ سر در آورده می گوید : ای قیافه شناس کنار برو من میخواهم جلوه کنم - من میخواهم جانشین توشوم و کاری را که تو در این مدت دراز نتوانستی انجام دهی بخوبی نشان دهم .

تو اگر در این استثناها ساکتی وجواب منطقی نداری من مافوق توهستم واز آن مطلع بوده و با منطق علمی خود به آن جواب می‌دهم واینك جواب من :

پیشانی وسیع دلیل است که این شخص در اثر تغذیهٔ پدر ومادر واجدادخود باهوش وفراست متولدشده است .

حال اگر می بینید ابلهی پیشانی باز دارد دلیلش اینستکه این شخص با هوش وذکاوت بدنیا آمده ولی در اثر سوء تغذیه این موهبت ارثی وخدادادی را ازدست داده است .

این نابغهٔ باهوش هم که پیشانی تنگ دارد درست بعکس اوست یعنی در نتیجهٔ سوء تغذیهٔ ارثی کودن بدنیا آمده و در نتیجهٔ تغذیهٔ خوب و اصلاح غدد داخلی دارای هوشی سرشار شده است .

مشکلات شما کم کم حل میشود

شاگردی در مدرسه کودن است وقتی بزرگ شد وارد اجتماع گردید بعکس ایام تحصیلی دارای هوش وفراست شده و در کاری که انتخاب کرده پیشرفت نموده ترقی غیرقابل انتظاری می نماید اما دیگری که در مدرسه همه ساله شاگرد اول بوده بقدری دراجتماع خرفتی بخرج می دهد وعقب میماند که هیچکس باور

نمیکند این همان جوان باهوش و نبوغ زمان تحصیل باشد.

یکی در کودکی مقدس است همین که بزرگ شد از خدا برمیگردد و بعیش ونوش میپردازد.

دیگری در جوانی جز مستی و شهوت پرستی چیزی نمیداند همینکه بزرگ شد خدا شناس میشود - بنگاه خیریه باز میکند - شب وروزمشغول عبادت وخدمت به خلق میگردد.

یکی میگوید من در جوانی طبعم سرد بود و حالا بقدری گرم شده که نمیخواهم یك خرما بخورم.

دیگری بعکس میگوید در جوانی طبعی گرم داشتم و حالا بکلی عوض شده ام.

سلطان غدد

حالا که اهمیت غدد را در صفات و عادات و قیافه دانستیم خوب است وارد اصل مطلب شویم و سلطان غدد را مجدداً معرفی کنیم و چگونگی آثار وعلائم و اعمال اورا شرح دهیم.

نخود مغز غدهٔ کوچکی است که در وسط مغز بزرگ قرار دارد و تا کنون دوازده هورمون که هریك تأثیرات شگرفی در سلامتی صفات واخلاق وقیافه دارند در آن کشف کرده‌اند.

هریك ازاین ترشحات اداره کنندهٔ غدهٔ دیگر ازبدن است واختلال در آن باعث ازبین رفتن وضعیف شدن آن غدد است.

پس اگر ما این غده را سلطان غدد یافرمانروای کل غدد خواندیم کاری خلاف نکرده‌ایم و روی همین اصل کلی است که قدما مغز را اداره کنندهٔ بدن میدانستند.

منشأ کلیه صفات و غرائز ، کانون احساسات و عواطف ، عامل اصلی جنایات ، افسردگیها ، حسادتها ، عیب‌جوئیها و

پریشان خیالی ، ایجادکنندهٔ سرور و شادمانی خلاصه ضامن خوشبختی و خوشنامی و مسئول بدبختی و کج‌فکری همین غدهٔ کوچك است که بدوقسمت میشود.

قسمت جلو ترشحات خود را بمغز کوچك میریزد و رشد و نمو را سبب شده و غدد تناسلی و فوق کلیه را اداره میکند و قسمت عقب ترشحی‌دارد که در روی تخمدان وزهدان زنان مؤثر بوده وبفرمان اوست که از رحم خارج میشود.

عصارهٔ این‌قسمت را معمولا بزنان زائو تزریق می‌نمایند تا بچه خارج‌شود.

ارتباط نخودمغز با آرواره‌های زیرین

شکل و اندازهٔ آروارهٔ زیرین با چگونگی مغز کوچك متناسب است چنانچه اگر مغزکوچك دراز باشد آروارهٔ پائین دراز است واگرپهن‌باشد پهن است وچون قسمت قدامی نخود مغز در رشد و نمو غدد تناسلی نظارت دارد اگر آروارهٔ زیرین بزرگ باشد صاحب‌آن دارای استقامت و ارادهٔ قوی بوده وعلاقهٔ زیاد به‌عیش‌و نوش و روابط جنسی‌دارد.

خوراکیهائی‌که مشوق شهوت هستند اگرمحرك نباشند و باغذاهای محرك خورده‌نشوند این‌قسمت ازمغز را تقویت‌کرده وشخص را صاحب اراده واستقامت می‌نمایند و ازهمین‌جهت‌است که‌کسانیکه زیادگوشت میخورند بااین‌غذای‌محرك‌ارادهٔ خود‌ـ را ضعیف واستقامت خودرا متزلزل میسازند.

آروارهٔ زیرین وچانه

اگر آروارهٔ زیرین دراز باشد چانه جلو میآید و اگر پهن باشد چانه برآمدگی پیدا میکند و از دوطرف صورت برجستگی نشان

میدهد پس چه در انسان و چه درحیوان چانه هرقدر بزرگتر باشد دلالت براستقامت و اراده وعشق صاحب آن دارد و برعکس حیوانات و اشخاصی که فاقد چانه باشند دراین سه نیرو ضعیف میباشند هرقدر چانه درازتر باشد عشق ومحبت آن زیاد و هرقدر پهن‌تر باشد دلالت برعزم و ارادهٔ آهنین دارد چنانچه قائدین بزرگ معمولا دارای چانه‌ای بزرگ وپهن میباشند و صاحبان چنین چانه‌ای در هرکار وارد شوند درآن ترقی‌میکنند.

کسی که چانه‌ای کشیده وپهن داشته‌باشد دردوستی وعشق ومحبت کم نظیر است و درمرحلهٔ عقل گوی سبقت را از همگنان خواهد ربود زیرا صاحب آن چنانچه گفتیم مغز کوحکش کشیده وپهن یعنی بزرگ است .

چانهٔ بز درازتر از گوسفند است - بز شیطان‌تر - بازیگوش‌تر و در امور آمیزشی حریص‌تر از گوسفند میباشد و درعوض گوسفند زیرکتر وبااستقامت‌تر میباشد.

چانه‌های دوشقه‌ای

این‌قبیل چانه‌ها بیشتر درمردان دیده میشود صاحب‌آن در امور آمیزشی ولع مخصوص داشته و ارادهٔ آهنین خودرا در راه شکار اجناس لطیف بکاربرده و از این نعمت خداداد جز دنبال‌کردن زنان استفاده‌ای نمیکنند صاحب چنین‌چانه‌ای باید ازخوردن گوشت و نوشابه‌های الکلی تامیتواند پرهیز کند وبالبنیات و حبوبات و غلات و میوه‌جات تغذیه نماید مخصوصاً بایدکنجد زیاد بخورد تا ارادهٔ آهنین او باعث نبوغ اوگردد و در راه شهوت‌منحرف نشود .

گندم بوداده باشاهدانه وکنجد و همچنین نارگیل برای

این‌اشخاص مفید و ادویه‌جات مضر میباشد.

چانه‌های نوک‌دار این‌چانه در زنان بیش‌از مردان است وصاحب آن باموزجنسی علاقهٔفراوان دارد چنانچه با تغذیهٔ خوب و تربیت صحیح جلو گیری نشود ممکن‌است باعث بدنامی‌شود صاحبان اینگونه‌چانه‌ها اعم از زن یا مرد در مقابل همسر خود تسلیم بوده اورا تاسرحد پرستش دوست دارند وهرقدر از او بدی ببینند درمقابل علاقه‌ای که باو دارند اهمیت نمیدهند.

چانه‌های کشیده هرقدر نوکشان کوتاهتر شود از میزان شهوت کاسته شده وبرعشق ومحبت آنها میافزاید چنانچه کسانیکه چانهٔ مستطیل یا گرد دارند درامور خیر پیشقدم بوده ودردوستی استوارترند.

در زندگی زناشوئی نیز خانهٔ آنها کانون عشق و محبت میگردد این‌دسته معمولا به‌همسر خود باوفا میباشند، و در موقع زناشوئی سعی میکنند همسری انتخاب کنند که ازحیث ثروت از آنها پائین‌تر باشد خلاصه چانهٔ دراز علامت نقصان ترشح هیپوفیزم یعنی ترشح نخود مغز است وچانهٔ پهن وبرآمده دلیل زیادی آن است.

بهترین نوع چانه‌که بیشتر نزد قائدین و هنرمندان و مشاهیر پیدا شده وبرعزم راسخ آنها دلالت دارد چانهٔ پهن‌است صاحب آن چانه هرچه‌گوید انجام میدهد و باسعی وکوشش و فعالیت زیاد سرآمد اقران میگردد.

اینگونه اشخاص علاقهٔ جنسی معتدل دارند.

غذاهای فسفردار ومواد سفیده‌ای وغذاهائی که روی مغز

اثر نیکو دارند برای ترشح نخود مغز بسیار مفید میباشند.

لب یا عامل بوسه

عصبی که از مغز کوچك بزیر آروارهٔ زیرین میآید پس از گذشتن از چانه بسوی لبها منشعب میگردد و چون این عصب چنانچه در مورد آروارهٔ زیرین گفتیم رابطهٔ عشق و علاقه است لذا بلب و دندان مأموریت‌های مخصوص میدهد.

بوسیدن وگاز گرفتن این دوغریزهٔ محبت و خشونت مأموریتی است که آن عصب بصاحبخود میدهد.

رابطهٔ بوسیدن و گاز گرفتن

خشم وغضب بشمافشارمیآورد وهورمون خشم از نخود مغز سرازیر میشود میخواهد در چهره و عضلات دیگر پخش شود.

اینجاست که شخص دندانهای خودرا که برروی عصب مخصوص هستند فشار میدهد.

اینجاست که شخص غضب‌آلود میخواهد تکه‌ای از بدن حریف را زیر دندان گذاشته محکم بفشارد واگر میسر نشود خودرا گاز بگیرد.

دراثر گاز گرفتن برروی عصب مخصوص فشار میآید و مقداری از هورمون آن خارج میگردد و آتش خشم فرو می‌نشیند.

زنها نیز دراینموقع دندانهای خودرا بهم فشار میدهند و ازشدت شهوت میکاهند.

اما تحریکات اصلی مهر وعشق بعهدهٔ لبهاست و این لبها هستند که باانجام‌عمل‌بوسه ترشحات‌نخود مغزرا زیاد می‌نمایند، از اینرو لبهای کلفت علامت زیادی و لبهای نازك علامت کمی

ترشح نخود مغز است. بوسه در مشتعل ساختن کانون عشق اثر نیکو دارد و ازاینرو لبهای کلفت علامت عشق ومحبت میباشند.

محبت وعلاقهٔ پاك

لب زیرین در اشخاص شهوت ران کلفت و آویزان ولب بالا کلفت و سربالا میباشد.

لب اشخاص شهوتران

کسانیکه دارای لب کلفت و آویزان باشند درمهر و محبت بهمنوعان خود علاقه‌ای پاك دارند.

در این اشخاص هورمون مهر زیاد و هورمون عشق و شهوت کم‌است واین هورمون مخصوص مهراست که شخص دارای سخاوت وبذل وبخشش کرده واشخاصی چون حاتم‌طائی تحویل اجتماع میدهد.

عشایر وقبایلی که کارشان دامپروری‌است وماست وپنیر و لبنیات تازه میخورند در مهمان‌نوازی شهرت بسزائی دارند و بذل وبخشش آنها بسیار است.

بلندی وکوتاهی قد

قدکوتاه دلیل زیادی ترشح‌نخود مغز وقد بلند در صورتیکه باسینه و شانه متناسب نباشد دلیل کمی آن‌است ومثل معروف که میگویند تمام قد درازها احمق هستند در مورد بلندقدانی صدق مینمایدکه چهارشانه نبوده و سینهٔ فراخ نداشته باشند.

پس اگر قد بلندی را پیدا کردید که کله‌اش کوچك‌و سینه‌اش تنگ وفوق‌العاده باریك باشدو اصطلاح نی قلیانی باو صدق کند بدانید ترشح نخودمغز اوکم است پس‌آدم قدبلندباید سرو دست وپاوکف دستهای او نیز بلندومستطیلی باشد وبرعکس

شخص کوتاه وگرد باید سرودست وپاو کف دستهای اونیز کوتاه وگرد باشد.

چنانچه از رستنگاه موی سر یعنی اول پیشانی تا اول سینه را تعیین کنیم این فاصله باید ۱/۷ تمام قد باشد.

چنانچه شخص ایستاده ودودست خودرا بطرفین باز کند بطوریکه خطی بموازات زمین ایجاد نمایدطول این خط یعنی جمع طول دودست و فاصلهٔ آن بایدمساوی تمام قد باشد.

درازای کف دست با درازای صورت بایدبیك اندازه باشد.

کلفتی دست باید معادل نصف کلفتی گردن باشد.

از رستنگاه موی سر تاوسط ابرو واز آنجا تا سر بینی واز آنجا تاآخرچانه باید بیك اندازه باشد.

ناف نیز باید درست وسط بدن باشد یعنی ازناف تا مغز سرمساوی ازناف تازمین باشد.

گاهگاهی این نسبت‌ها راانداره گیری کنید واگر کم و زیادی درآن دیدید باتوسل بیك تغذیهٔ متعادل سلامت بخش، خودرا اززیانهای این عدم تعادل نجات دهید.

تغییرات عجیب انسان یکی دیگر از عوامل عجیب طبیعت که با هورمونها بستگی دارد تغییر عجیب انسان است.

یکی‌را میبینیددرعمرخودکمتر تغییر قیافه میدهدو اصولا عوض نمیشود اما ذیگری درعرض چندسال بقدری تغییر شکل و قیافه‌میدهد که شناخته نمیشود آنهائیکه عامل زمان ابداً تأثیری درشکل وقیافهٔ آنها ندارد مردمان‌خوشبختی‌هستند.

اینها کسانی هستندکه هورمونهای ثابت‌واستواری‌دارند.

ترشحات غدد آنها متناسب وغیر قابل تغییر است همینها هستند که عمری طولانی دارند و عامل زمان قادر به شکستن آنها نیست.

بدبخت دستهٔ دوم میباشند که غددشان ترشحات متناسبی نداشته گاهگاهی کم‌وزیاد میشود وهرروز بحالتی درمیآیند.

تغییر هنگام بلوغ

پسران درموقع بلوغ تغییر صدا وقیافه میدهند واین یك امر طبیعی است ومربوط به‌زیادشدن ترشحات مردانه‌میباشد.

در این هنگام صدای پسرها کلفت و باصطلاح دو رگه میشود. پره‌های بینی آنها باز میگردد و سوراخ منخرین آنها گشاد میگردد.

متأسفانه یاخوشبختانه‌این تغییرات‌هنگام بلوغ‌دردختران دیده نمیشود.

خانمها زیادهم‌مأیوس نباشند

ممکن است خانمها دراین جااوقاتشان تلخ شودو به طبیعت ناسرا بگویند که چرا ازاین حیث بین مرد و زن فرق گذاشته‌است مگر قرار نبود مردوزن دریك‌ردیف باشند؟

درجواب طبیعت میگوید خانم غصه نخورید کمی‌حوصله داشته باشید چهل پنجاه سال دیگر صبر کنید نوبت‌شماهم‌میرسد شما هم صدایتان دورگه خواهد شد ـ این تغییر حالت هنگام یائسه‌گی‌است.

آنموقع است که صدای شما کلفت‌وپرهٔ بینی‌شما بازمیگردد وسوراخ منخرین‌شما گشاد میشود.

در این موقع‌است که در خانمها ترشح مردانه زیاد میشود

وکمی تغییرجنسیت میدهند.

دلشان میخواهد لباس مردانه بپوشند با مردها زیاد رفت وآمدکنند در اینموقع یعنی در سن یائسه گی‌است که خانمها از بعضی‌حرکات که مخصوص جنس لطیف است دست برمیدارند.

مثل سابق‌حربهٔ آنها گریه نیست و کمترهم‌میترسند.

این تغییرات در بعضی از خانمها بقدری زیاد است که بکلی مردمیشوندوحتی موهای صورتشان کلفت‌میشود.

دیگر درخانه نمینشینندو باسب سواری وسایر کارهائیکه مخصوص مردان‌است علاقمند میشوند.

تغییر جنسیت

تغییر جنسیت نیز یکی از تأثیرات‌مهم هورمونهاست گاهگاهی میشنوید که‌زنی مردیا مردی‌زن‌شده است این نشانهٔزیادشدن ترشح جنس‌مخالف است .

بعضی ازغذاها نیزدر تشدید آن مؤثر است مثلا آبجو – رازیانه– مرزنجوش– برگ اوکالیپتوس– بسفایج - پوست عناب بعلت داشتن‌هورمون‌زنانه درتغییر جنس وعقیم‌شدن موقتی‌مردان مؤثرند وهمچنین است‌غذاهائی که‌هورمون مردانه دارند وزنانرا تغییرجنس‌میدهند.

تغییرات‌روحی واخلاقی

غالباً دیده‌اید یك‌آدم شرور تغییراخلاق میدهد وبصورت شخصی‌آرام در میاید.
یك‌آدم ترسو شجاع ومتهور میشود.

یك آدم خسیس ولخرج یا بالعکس آدم ولخرج ممسك میگردد .

مردیکه اصلا عاطفه نداشت یکمرتبه بشردوست وخیرخواه

جامعه میشود یك جوان پاك و منزه که بدرستی شهرت داشت دزد
و ناپاك میشود و بفکر اخاذی و کلاهبرداری میافتد وبالعکس
مرد شیادی که در جوانی جز دزدی و مال مردمخوری عادت
نداشت تغییرعقیده داده ودرسلك پاکان درمیآید وبحقیقت درستکار
میگردد .

این تغییرات نیز نتیجهٔ کم و زیاد شدن هورمونهای غدد
بوده وعامل آنها نیزغذاهای هورمون‌دار میباشند .

تغییرات روحی

در اثر اضافه شدن ناگهانی ترشحات
بعضی از غدد گاهگاهی تغییرات روحی
نیز دیده میشود .

چنانچه دیده‌اید بعضی‌ها شب بطور عادی میخوابند و صبح
که ازخواب بیدارشدند ادعای پیغمبری میکنند ومعجزه‌وکرامت
نشان میدهند مثلا مریض را شفا میدهند _ از گذشته و آیندهٔ
اشخاص اطلاع پیدا مینمایند و نیز دیده‌اید عده‌ای در پیری
بفکر تحصیل علم میافتند و عالمی مشهور ازآب درمیآیند.

کسیکه درعمرش اطلاعی ازشعر گفتن نداشته‌ذوق وقریحه
پیداکرده واشعاری نغزمیگوید.

این تغییرات نیز چنانچه گفتیم با ترشحات غدد ارتباط
داشته وعاملی جزتغذیه ندارد .

این تغییرات بیشتر درشبانان و کسانیکه شیر گوسفند خام
میخورند دیده‌میشود ونیز دربین گیاه‌خواران که بالبنیات‌ومیوه
وسبزی تغذیه مینمایند زیادتر دیده‌میشود.

مسخ شدن

درتواریخ خوانده‌اید آدمی بصورت‌سگ
درآمد ـ شخصی‌سوسمارشد ـ مردی بصورت
میمون تغییرشکل داد ـ آدمی خوك گردید.

در کتب آسمانی نیز از این داستانها وجود دارد .

این تغییرات گرچه در داستانها تااندازه‌ای مبالغه آمیز ذکر شده است ولی آنقدرها هم دور از حقیقت نیست.

تغییر قیافه حتی بصورت حیوانات اکنون هم کم و بیش مخصوصاً در بین مشروبخورها و کسانیکه زیاد گوشت میخورند دیده میشود ودلیلی جز تحریك بعضی ازغدد ندارد.(۱)

عامل این تغییرات غذاهای ضدحیاتی وتحریك کننده است.

در بین خوراکیها ـ مشروبات الکلی ـ گوشت ـ ادویه مخدره عامل اساسی این تغییرات هستند .

البته غذا های هورمون دار و بعضی از گیاههای سمی و مخدر نیز بآنها کمك میکنند ویك تغییر قیافهٔ کلی میدهند.

قیافهٔ گوشت آلود وشکمهای پیه گرفتهٔ کسانیکه‌زیاد گوشت میخورند یك نوع مسخ شدن میباشد .

مو و رنگ آن

حیوانات که غذای خودرا خام میخورند موی بدنشان زیاد تر از انسان است و حتی آنهائیکه مو ندارند کرك و پرجانشین آن است .موی بدن برای حفظ حرارت وسایر نیروهای بدن لازم است و حیوانات هرچه سخت‌پر باشند نیرومندتر میشوند زیرامو حافظ حرارت‌و نشاطاست وتمام نیروها را حفظ میکند.

انسان مورا با لباس تعویض کرده واین نیرو ها در اثر پوشیدن لباس حفظ میکند ولی معذلك کسانیکه مو های مشکی و سخت دارند نیرویشان زیاد بوده و کمتر مریض میشوند در صورتیکه بور ها زود تر بیمار شده بعضی از امراض مخصوص

۱ــ شراب بیش‌از عرق درتغییر قیافه مؤثر است.

آنهاست چنانچه بیماری کیسهٔ صفرا فقط در بین زنان مو بور دیده میشود.

باری همانطور که گفتیم مو حافظهٔ قواست و زیادی آن چنانچه با ترتیب صحیح همراه نباشد نشانهٔ شرارت است.

کسانیکه مو های سخت دارند خشن تر و نوعاً زیر بار کارهای فکری نمیروند و چنانچه بروند در این کار نابغهٔ خواهند شد.

کمی‌مو درصورت نشانهٔ مکر وحیله است و روی این اصل مکرزنان وکوسه ها معروف است.

اشخاص کم مو غالباً کم‌بنیه وضعیف و ترسو میباشند و در عوض برتوانائی عقلی و تدبیر آنها اضافه خواهد شد وروی این اصل است که سیاه‌پوستان قوه وبنیه‌ای‌قوی وسفید پوستان نیروی عقلی بیشتری دارند.

مرد بیشتر اززن مودارد ـ مردانیکه موی صورت وازارشان کم پشت است زن‌صفت‌میباشند وزنان ریش‌دار مردصفت بوده و میل بمردی دارند.

با دلائل‌فوق میتوانیم بگوئیم که انسان‌برای داشتن‌نیروی قوی بمو احتیاج داشته واززیادی آن نیز بایدجلوگیری کندتا به قوهٔ تدبیروعقل‌خود بیفزاید.

ویتامین ب که در اثر حرارت از بین میرود عامل اصلی رشد مو میباشد واز این‌جهت قبایلی که میوه و سبزیجات خام زیاد میخورندموی بیشتری دارند وبرعکس اسکیموها وساکنان نواحی سردسیر که میوه‌ها وسبزیهای خام کمتردارنددر بدنشان مو کمتردیده میشود.

سایر ویتامین‌های ب نیز دررشد مو بی‌تأثیر نیستند.

از نظر اخلاقی اشخاص کم موتند ـ وعصبانی وعجول میباشند واشخاص پرمو بردبار ومتین وسخاوتمند هستند.

اشخاصیکه ریشی انبوه دارند خوش قلب ـ غیرتمند ـ بلند همت بوده و عزمی راسخ دارند.

الوان مو(۱) موهای سیاه دارای آهن زیادی هستند کسانیکه موی سیاه دارندآهن بدنشان زیاد است وکمتر به کم خونی مبتلا میشوند و از این رو میتوان گفت کسانیکه موی سیاه دارند نیرومندتر می‌باشند.

هویج زرد ایرانی که به زردك موسوم است دارای آهن زیادی است و مادرانی که هنگام آبستنی از گیاه مفید بخورند اطفالشان قوی‌و ارای موی مشکی میشوند ودارای مزاجی‌سالم وبنیه‌ای قوی‌هستند.

صاحبان موهای سیاه اگردرخوردن غذا رعایت تنوع و تعادل‌را ننمایند وغذاهای مولد سودا ازقبیل ماهی وتره‌تیزك را بخورند سوداوی مزاج خواهند شد.

موی‌بوردلیل کمی‌آهن میباشد وصاحبان آن اگرباتغذیهٔ خوب آهن بدن خودرا تقویت ننمایندعلیل المزاج خواهند شد واز زندگی ناراضی‌میشوند این اشخاص غالباً خیالاتی‌بوده در عالم تصورسیرمینمایند.

ارادهٔ این اشخاص چنانچه آهن بدن خود را تأمین نکنند سست میمانندوبی ثبات و متلون المزاج خواهند بود.

---

۱ ـ درکتاب ویتامین ها در مورد رنگ مو بحث بیشتری خواهیم کرد.

موی قرمز بیشتر در اشخاص دموی مزاج یعنی آنهائیکه ویتامین ث در بدنشان کم است دیده میشود .

ساکنان شمال ایران ویتامین ث در بدنشان حتی از حد معمول هم بیشتر است و از این جهت در بین آنها موی قرمز نادر است .

اما در جنوب ایران مخصوصاً بنادر جنوب و قسمتهای کم آب که کمتر سبزی میخورند وازسایر میوه های ویتامین ث دار تغذیه نمینمایند موی قرمززیاد دیده میشود .

مادرانیکه در موقع آبستنی ویتامین ث کم مصرف کنند کودکشان قرمزموخواهند شد .

علامت این دسته ازمردم سرخ روئی وعلائم دموی مزاج بودن است ولی دسته‌ای دیگرهم هستندکه موی آنهاکمی قرمز بوده‌رنگشان گندم‌گون‌است صاحب این‌رنگ‌موشجاع‌ودلیرمیشود وجنگ‌وجدال‌دوست دارد .

ساکنان استان‌رضائیه وکسانیکد ازنمك‌این‌دریاچه‌استفاده میکنند غالباً موی سرشان‌کمی به قرمزی میزند ولی قرمزی همه جا یکسان نیست بلکه سیاهی است‌که درپاره‌ای نقاط‌تشعشع قرمز نمایان میشودواز این جهت مردم این استان روشن فکر ومهمان نواز وباهوش میباشند .

کسانیکه نمك دریا میخورند وازمیوه ها وسبزیهائیکه با آب دریاآبیاری میشود استفاده میکنند ویا از ماهیها وصدفهای دریائی آزاد میل‌مینمایند بعلت استفاده ازمقدار زیادی یدرنگ مویشان طلائی‌خواهد شد .

صاحبان این رنگ مومتلون المزاج وبی‌احتیاط میباشند

زنان موطلائی عاشق پیشه خواهند شد .

موطلائیانی که رنگ بدنشان گندم گون باشد باثبات تر بوده استقامتشان بیشتراست .

کسانیکه موی طلائی داشته وسفید پوست می باشند بدنشان طاقت آفتاب را نداشته ومبتلا به لك وپیس میشوند .

طوایف وقبایل ایران

ساکنان شمال ایران عموماً ویتامین ث درخونشان زیاداست ولی ساکنان سواحل بحر خزر مخصوصاً مازندرانیها ویتامین ب کم دارند کمبود ویتامین ب نزد رشتیها کمتر ازمازندرانیهاست زیرا درمازندران غالب سالها گندم مسموم میشودواین مسمومیت درنتیجهٔ رشدقارچ مخصوص است سالهائیکه گندم پس از چیدن در باران بماند و خیس شود رشد میکند .

خوردن این نان سم است ومردم مجبورندبا برنج گرده وچمپا تغذیه نمایند وچون پوست برنج راهم میگیرند و آنرا بصورت کته میخورند ویتامین ب کمتر بآنها میرسد .

وقتی ویتامین ب بآنها نرسید ترشح سیب آدم نمی تواند وظایف خودرا بخوبی انجام دهد و ازاین جهت مازندرانیها چاق بوده و صورتی پف کرده دارد و چنانچه با تغذیه‌ای خوب رفع این کمبودرا ننمایند سست و بی اراده شده و بلغمی مزاج میشوند و دارای عضلاتی سست و پر گوشت و صورتی گرد می شوند . نبضشان ضعیف می شود و چشمانشان ساکت ومبهوت میماند.

چنانچه از میوه‌ها وسبزیها استفاده ننمایندکسل وتنبل شده واراده‌ای متزلزل پیدا خواهندنمود ودرکارهای خود خونسرد شده و بسختی متأثرمیشوند .

این‌اشخاص بایستی حتماً باخوردن ویتامینهای ب‌خود را معالجه کنند و آنهائیکه معالجه شده‌اند دارای مزاجی سالم گردیده و دارای قد ودست و پائی درازواستخوان‌بندی‌بزرگ وگردنی‌کشیده وگونه های برآمده و سینه های فراخ شده اند عضلاتشان قوی و عزم و اراده‌ای آهنین پیدا نموده‌اند. غالباً بلندهمت، شجاع وشایستهٔ‌ترقی‌شده‌اند درکشتی وپهلوانی‌سرآمد اقران گردیده‌اند.

دربین‌دهاتیهای‌مازندران غالباً باشخاصیکه دارای قدبلند و چهارشانه شده‌اند برمیخوریدکه بسیاربلندهمت و خوشگذران و بذله‌گو میباشند.

رشتی‌ها

کمبود ویتامینهای‌ب نزد رشتیها کمتر است و ویتامین ث بیشتری دارند زیرا غالباً میوه و سبزیهای خام میخورند ،از تودلیهای ماهی که ویتامین‌ب زیاددارد استفاده‌میکنند ، باقلارا خام‌میخورند ، سیر زیاد مصرف‌میکنند ، پیازهم میخورند.

بعضی‌از دهاتیهای رشت بخوردن ینجهٔ خام علاقهٔ زیادی دارند و همین غذائیست که بآنها ویتامین ب وث میدهد ولی از طرف‌دیگر چون ماهی زیاد میخورند و حتی بعضی ازماهیها را خام وشور میل‌مینمایند سوداوی‌مزاج میشوند واز مازندرانیها لاغرترمیباشند ، بنیه‌ای‌قوی وقیافه‌ای بازدارند.

دماغشان کشیده و بلند است و نبضی قوی و چشمانی نافذ دارند. دارای اراده ای آهنین بوده عیاش و خوشگذران میباشند.

رشتیها سرشان کوچکتر از مازندرانیهاست و ازاین‌جهت

دقتشان کمتر ولی فهمشان بیشتر است و مسائل را زودتر درك مینمایند و باصطلاح در امور شامه اشان نیز تر است ولی زیاد عمیق نمی باشند. مازندرانی ها صبر و حوصله‌اشان بیشتر ازرشتیها است.

مازندرانیها درموسیقی وآواز از رشتیها جلو هستند ولی سلیقه و دوق رشتیهارا ندارند.

شهسوار بین رشت و مازندران یعنی در حدود شهسوار که مرکبات شیرین زیادتراست و مردم بخوردن این میوه ها رغبت بسیاری دارند، مزاج ها معتدل‌تر است و سلامتی افراد از رنگ‌ورخسارشان پیدا است عضلاتی نیرومندداشته کاملاصحیح وسالمند ودرمقابل‌شدائد توانائی بیشتری‌دارند.

نژادآذربایجانی بتدریج که از گیلان بسوی آستارا و اردبیل بالا میرویم مصرف برنج و ماهی کمتر میشود وجای‌خودرا بشیر وماست و پنیر وکشك وقره‌قروت میدهد و بعلاوه بر مصرف عسل افزوده میشود و اهالی اردبیل وشاهسون‌و دشت مغان مزاجی بسیار سالم دارند و ویتامین‌ث و ویتامینهای ب در خونشان بحد کافی‌است و با خوردن لبنیات و سبزیجات زندگانی سلامت بخشی‌دارند و روی‌این‌اصل‌مزاجشان کاملا عضلانی است، قدری خشن، شجاع، غیرتمند بوده و برعکس مردم طهران که خوش‌استقبال و بد بدرقه‌هستند، بد استقبال و خوش بدرقه می باشند و در عین حال زیاد خشك و متعصب نیستند و نسبت به سران خود مطیع و فرمان بردار می باشند.

استخوان بندی آنها درشت و قدشان بلند بوده و چهار شانه میباشند و این در نتیجهٔ مصرف زیـاد لبنیات و عسل است که کلسیم زیاد بآنها میرسد . میوه‌ها و سبزیهای این نواحی بعلت نزدیك بودن بجبال سبلان و آبهای معدنی تشعشع رادیو- آکتیو زیاد دارند و همین امر سبب شده است که اهالی قوه و بنیه‌ای سالم داشته و دارای گونه‌های برآمده و سینه ای فراخ باشند .

آهن بدنشان کافی است و دارای مو های مشکی و پر- پشت می باشند و شایستهٔ هرنوع ترقی و پیشرفت میباشند .

در ورزش استعدادشان بکشتی و وزنه برداری است از اردبیل همینکه بسوی سراب و تبریز پیش میرویم مصرف گوشت و روغن زیـادتر میشود و ازاین رو با نهایت تأسف باید گفت اهالی تبریز امروز مثل سابق بهداشت خوبی ندارند و شهر تبریز تب ریز نیست ولی آنهائیکه گوشت مصرف نمی نمایند و زیاد بخوردن چربی راغب نیستند هیکلی قوی واعصابی محکم دارند .

پیشانی آنها پهن واندکی بالاست ، ذوقی سرشار و طبعی روان دارند و بسیارزیرك وکاردان میباشند ونوردانش ازچشمان نافذآنها پیدا است .

ازنظراخلاق مهربان وپرعاطفه ولی نقاد میباشند بموسیقی علاقه‌ای وافردارند .

درقسمتهای خوی ، ماکو ، ارسباران که مصرف لبنیات و عسل زیادتراست به نژاد شاهسون واهالی اردبیل شبیه بوده و مشخصات آنهارا دارند .

استان رضائیه در خاك این استان مقدار ید و برم کمی بیشتر است و اهالی باهوشتر و بافراست‌تر میباشند.

قد آنها متوسط است و ترشح نخود مغزشان کافی و متعادل است حافظهٔ اهالی زیاد و تعصبشان بیشتر است.

مردمی شجاع و با تهور و خالی از مکر و حیله میباشند.

کردها کردها مانند سایر عشایر ایران غذاهای طبیعی زیاد میخورند، بخوردن سبزی‌های خام راغب میباشند، لبنیات زیاد میخورند و در مواد خوراکی آنها فلزات حیاتی بحد کافی وجود دارد قدشان متوسط است دارای بنیه‌ای قوی میباشند و تعصبشان زیاد است مکر و حیله کم دارند و عموماً راستگو و راست کردار میباشند.

نسبت بسران خود مطیع و در تیراندازی و نشانه گیری ماهرند و این دلالت بر اعصاب قوی دارد.

بشعر و شاعری و موسیقی علاقهٔ فراوان دارند و بسیار مهمان نواز میباشند.

ترکمنها ترکمنها و ساکنان استان گرگان روغن‌های گیاهی زیاد میخورند و کبدی سالم دارند، قدشان بلند و متناسب است، عموماً سوارکار و درجنگ چابك میباشند ولی ثبات و استقامت زیاد ندارند از صفات نیك آنها محبت بهمسایه و مهمان نوازی است.

چون کره و روغن خوراکی کم میخورند و یتامین آ در بدنشان کافی نیست و بشب کوری مبتلا میشوند.

مقاومت پوست بدنشان کم است وغالباً مبتلا بامراض جلدی وگال هستند ولی ازطرف دیگر چاق نمیشوند ووزنشان تقریباً متعادل است .

در بین ترکمن ها امراض کبدی کم و سرطان تقریباً نایاب است ، بزرگ شدن کیسهٔ صفرا نیز در بین آنها دیده نشده است .

اینها برای جبران کمبودی ویتامین آ اگر نمیخواهند کره بخورند بهتر است هویج ، گوجه فرنگی ، جعفری ، زردآلو هلو و توت فرنگی و سایر سبزیهائی که ویتامین آ دارند میل نمایند .

شیرازیها

شیراز منطقهٔ خوش آب وهوائیست میوه ها وسبزیهای متنوع دارد ومردم بخوردن آنها راغب بوده و علاقهٔ زیادی بگوشت و برنج ندارند ویتامین های آ ، ب وث در بدنشان کافی است و چون مصرف شیر و لبنیات نزد آنها معمول است کمبود کلسیم و سایر فلزات را ندارند .

کوه نشینان آنها شجاع و سوارکارند و اعصابی محکم و اراده ای قوی دارند بطوریکه تریاك کاری میکنند و تریاکی ندارند .

مزاجشان عصبی است ، سری بزرگ و هیکلی لاغر ، صورتی کشیده و پهن وگاهی بیضی شکل دارند ، پیشانی آنها پهن ونمودار فراست است ، موهای بدنشان نرم وسیاه است و ترشح نخودمغز نزد آنها کافی ومتناسب است خوش قریحه ودوستدار شعرو موسیقی میباشند ودر نقاشی مهارت دارند .

ساکنان بنادر وجزایر خلیج فارس

بعلت خشکی هوا مردم این نواحی در پاره‌ای از فصول سبزی تازه ندارند و ویتامین ث در بدنشان بسیار کم است ماهی و میگو زیاد میخورند و با خرما و آرد هستهٔ خرما سد جوع مینمایند و روی این اصل دموی مزاج میباشند و فسفر بدنشان زیاد است و از اینرو عقل و تدبیر زیاد دارند و تعداد مردانشان بیشتر از زن است و از اینجهت جمعیت آنها رو بنقصان میرود و ترشح هورمون زنانه در مردها زیاد است و پاره‌ای از آنها علاقه بجنس موافق دارند.

چنانچه میوه و سبزی خام بخورند و کمبود ویتامین ث خود را برطرف سازند قابل ترقی و پیشرفت بوده و مانند شیرازی‌ها خوش قریحه و با ذوق خواهندشد. در امور دقیق و اندك بین هستند و خشونت زیاد ندارند ولی استقامتشان بد نیست اما متاسفانه کمبود عوامل غذائی مانع رشد و ترقی آنها بوده و غالباً ضعیف و علیل المزاج میباشند و حوصلهٔ کار کردن ندارند و آنهائیکه بنقاط سبز و خوش آب و هوا سفر کرده و کمبود مواد غذائی خود را با خوردن سبزی‌های خام جبران کرده‌اند عموماً اهل حکمت بوده و دارای ذکاوت و فراست بسیار شده بجد و جهد خود افزوده‌اند کم و بیش بمکر و حیله راغب میباشند و در امور ناموسی بسیار متعصب وسخت گیر هستند.

خراسانیان

خراسان یکی از نقاط پربرکت ایرانست دارای انواع واقسام میوه و سبزی است و بعلت داشتن مراتع سرسبز گوسفند زیاد دارد و برای مردم آن که در چنین وفور نعمت زندگانی مینمایند و از میوه و سبزیجات بهره‌مند میشوند کمبودی معنی ندارد.

دارای ذوقی سرشار بوده بشعر و ادبیات علاقهٔ فروان دارند.

متأسفانه در سنوات اخیر مصرف افیون دراین‌سامان زیاد شده‌واعصاب قوی آنها راتخدیر کرده‌است. جدوجهد آنها بتنبلی وکسالت تبدیل‌شده وسلامتی‌خداداد راازدست‌داده‌اند دربعضی‌از شهرهامصرف مشروب‌نیزمزید برعلت‌شده وراه پیشرفت و ترقی آنهارا سدنموده است.

دربعضی ازشهرهای خراسان‌ید بحدکافی نیست واهالی بلند قدو بی‌قواره میشوند.

اینها بایدحتی‌المقدور ازنمك‌دریا استفاده نموده و این کمبودی‌را جبران نمایند.

اصفهان

یکی از استانهای حاصلخیزو پربرکت ایران اصفهان‌است درآن انواع‌واقسام میوه‌هاوسبزی‌ها بحدوفورموجود است. مردم این‌استان کمبودی ندارند و فقط ممکن‌است با خوردن غذاهای غیرحیاتی خود را دچار کمبودی کرده سلامتی خود را ازدست‌بدهند مردم‌آن اهل صنعت‌بوده و استعداد درك‌علوم‌ریاضی زیاد دارند درجنگ‌بمکر وحیله‌متمایل شده‌وصبروحوصلهٔ‌زیاد دارند غالباً خوشگذران و دوستدار ثروت‌وتمول میباشند.

کسانیکه‌گوشت زیادمیخورند ترشح‌زنانهٔ‌بدنشان‌زیاداست وبجنس موافق متمایل‌میشوند.

برای مردهای اصفهانی سمی خطرناکتر از آبجو - رازیانه و سایرچیزهائی‌که دارای هورمون زنانه میباشد وجود ندارد.

اهالی اصفهان بایستی عسل و لبنیات زیاد بخورند تا هیچگونه کمبودی نداشته و بیش‌از پیش ترقی نمایند و نوابغی بدنیای‌علم و صنعت تحویل‌دهند. اصفهانی‌ها معمولا نقادوبذله‌گو میباشند.

کاشان

وفور میوه‌وسبزی در کاشان کمتراز اصفهان نیست ولی‌چون‌ازطرفی بکویر محدود است‌ومراتع زیاد نداردو مصرف‌لبنیات آنها کم‌است کمبود کلسیم ومواد سفیده‌ای دارند.

یزدیها

مصرف لبنیات و میوه و سبزی‌های خام‌در بین آنها‌مخصوصاً روستائیان آنها زیاداست. ازاین‌جهت است که‌عمری طولانی دارند.

مردمی صنعتگرو دارای پشتکار وجدوجهد زیادهستند و بسیار کم‌آزاربوده و ازمکرو حیله دوری‌مینمایند.

نگاهی باقوام وملل جهان

در اینجا مختصری در بارهٔ اقوام و طوایف ایران صحبت کردیم ولی‌از آنجائی که‌در این‌موردمطالعات‌وسیعی شروع کرده‌ایم‌که هنوز تکمیل نشده است لذا نتوانستیم حق مطلب‌را چنانچه شایسته بود ادا نمائیم و امیدواریم در آیندهٔ نزدیك بتوانیم کتاب(۱) جامعتر و مفصلتری در این‌مورد‌انتشار داده مقدار منوسط ویتامینها و فلزات را دربدن اشخاص وکلیهٔ میوه‌ها وسبزیهای هرمحل‌اعلام‌داریم‌و کمبود غذائی‌اقوام‌مختلفهٔ ایرانرا نشان‌دهیم و حالا بدنیست مختصری‌هم بسایراقوام وملل جهان اشاره‌نمائیم.

۱ــ پس از انتشار این‌کتاب چاپ‌کتاب «ویتامین‌ها» شروع خواهدشد.

امریکائیان

امریکائیها چنانچه اشاره کردیم صفراوی مزاج میباشند و مقدار کلسترل خونشان زیادتر از حد طبیعی است (ید) در میوه‌ها و سبزیهایشان بحد کافی نیست و برای اینکار از طرف وزارت بهداری کلیهٔ کارخانجات نمك سازی را مجبور کرده‌اند که مقداری ید بنمك اضافه نمایند ولی متأسفانه این ید کار ید طبیعی و گیاهی را نمینماید ولی چون بعداً با ادرار از بدن خارج میشود و بفاضل آب شهر میریزد و این آب پس از تصفیه بمصرف زراعت میرسد جذب گیاهها میشود لذا بصورت بهتری وارد غذای مردم میگردد.

در سنوات اخیر عده‌ای از دانشمندان امریکائی میکوشند تا بوسیلهٔ اشعهٔ رادیو آکتیو اتم ید را برای انسان قابل جذب نمایند ولی متأسفانه تاکنون نتیجه‌ای بدست نیاورده‌اند.

آنچه که درمورد صفراوی مزاج بودن امریکائیان گفتیم مربوط بانگلیسیهائیست که بآنجا سفر کرده ومزاج دموی آنها بصفراوی تبدیل شده است و اما امریکائیان بومی بااین مهاجرین اروپائی فرق فاحش دارند کلسترل بدنشان زیاد است وکسر ویتامین ب دارند و ازاین رو بندرت مو درصورتشان میروید واز نظر اخلاق شجاع وخشمگین میباشند. بسیار عاقبت اندیش و مختصری حیله گر و قسی القلب هستند.

قوه دراکهٔ آنها قوی ولی درامور زیاد دقیق نیستند فرق اساسی انگلیسی‌هاو امریکائیها در اینست که مزاج حیوانی بر سایر امزجهٔ انگلیسی‌ها غلبه دارد در حالی که امریکائی‌های مهاجر غلبه بر مزاج حیوانی دارند و از این جهت است که امریکائیان کمتر از انگلیسیها متکبرند. انگلیسی‌ها خودخواه و

در مقابل مشقات بسیار صبورند. امریکائیان مهاجر ـ فعال دقیق و جوانمردترند.

بینی امریکائی‌ها متوسط است و رنگشان از انگلیسی‌ها تیره‌تراست.

انگلیسیها

انگلیسی‌ها دماغشان از برادرانشان که بامریکا مهاجرت کرده و تغییر شکل داده‌اند بزرگتر است.

معده وکبدی قوی دارند ولی ویتامین ث در بدنشان کم است خیلی طماع و خودخواه بوده کمی خیرخواه هستند. درمعامله خونگرم ودر دوستی ومحبت خونسرد میباشند.

فرانسویان

گرچه در فرانسه مخصوصاً پاریس همه‌گونه نژاد و گروه که اکثر فرانسوی هستند دیده‌میشود بطوریکه اغلب ایرانیان درآلمان وقتی یك هموطن خویش را از دور می‌بینند فوراً او را میشناسند درصورتی که درفرانسه تشخیص چندان آسان نیست وآنچه ما در اینجاشرح می‌دهیم مربوط بفرانسویان اصیل است که نژادی مخلوط نداشته و آداب ورسوم فرانسوی‌را فراموش نکرده‌اندضمناً باید گفت که‌در فرانسه چون میوه‌ها و سبزی‌های زیاد از قسمت‌های شمال وجنوب افریقا وکانادا میآورند این تغییرات درنژاد اصلی پیدا شده‌است.

سر فرانسویان کوچکتر از آلمانی‌هاست ودرنتیجه‌دقت و تأملشان کمتر ولی کنجکاوتر و فهمشان بیشتراست وزودتر مطالب را درك میکنند.

فرانسویان در هنرهای زیبا استعداد دارندو بسیارخوش‌ـ سلیقه بوده ونظم وترتیب درکارشان زیاداست.

آلمانیها کاسهٔسرشان بزرگتر از فرانسویان و ترشحات نخود مغزمتناسباست و درعین حال‌قدبلند هستند واندامی متناسب دارند.

مغز سرشان بسیار بزرگ است و از این جهت‌درفلسفه و علوم ریاضی قوی بوده‌و درصنعت و علوم پیشرفت‌های‌شگرفی کرده‌اند.

آلمانیها معمولاکم‌مومیباشند ودارای چانهٔ بسیار بزرگ هستند.

مزاج آلمانها عضلانیست و ازاین‌جهت دستگاه جنبش در آنها قویست واستخوان‌بندی محکم‌وقدی بزرگ‌دارندعضلاتشان قویست وهمین‌امر سبب‌شده‌است که درجنگ‌وکار پشتکاری عجیب دارند وغالباً بلندهمت ورئوف میباشند.

اسرائیل کاسهٔسرشان بزرگتر ازعرب است واز این‌جهت برای تجارت و کسب ثروت بیشترتلاش میکنند، واستقامتشان زیاد است.

طبق‌اصول‌مذهبی یهود گوشت خوك حرام میباشدوخوردن رگ‌وپی‌و چربیهای بدن‌حیوانات هم‌ممنوع‌است ولی‌امروزاین مسائل‌دینی‌راکه‌ازنظر بهداشت‌اهمیت‌زیاد داردفراموش کرده‌اند وسرطان دربین‌آنها زیاد شده‌است وعلتش اینست که گوشت مرغ زیادمیخورند.

اعراب چانه‌ای باز و رنگی‌گندم گون‌دارند کاسهٔ سر اعراب با اینکه بسیارمحکم است نازکترین کاسهٔ‌سرهاست که‌آنرا شبیه‌شیشه نیم‌شفاف‌می‌دانند بسیار باهوش و مهمان‌نواز میباشند بادیه‌نشینان آنها که اعراب

واقعی هستند کمتر گوشت میخورند و بسیار زیرك و تیزهوش میباشند (۱).

آنهائی که گوشت را قرمه کرده میخورند ویتامین ث در بدنشان کم میباشد ومزاجشان گرم ودموی است .

یکی ازخوراکهای اعراب بیابانی ماست و خرماست که فوق‌العاده لذیذبوده وکسانیکه هرروز ماست و خرما میخورند مزاجی معتدل‌دارندو کمترمریض میشوند. خلاصه اینکه‌مشروبات الکلی واستعمال دخانیات‌نزدآنها ممنوع‌است.

بیماری‌سرطان‌درنزد اعراب کمتر دیده‌میشودحتی آنهائی که‌معتاد بدخانیات شده‌اند.

قلیان

اعراب معمولا قلیان میکشند قلیان دودی شدیدتر از سیگار دارد ولی معذلك تولیدسرطان نمیکند زیراآب‌قلیان دودراشسته و قطران آنرامیگیرد .

دخانیات‌دشمن‌ویتامین‌ث است‌وکسانی که باین‌سموم‌اعتیاد دارند حتی‌المقدور باید لیمو وسایرموادی که ازاین‌ویتامین‌دارد زیادبخورند .

یکی دیگراز مضار دخانیات بیماری سرطان است زیرا دود دارای‌مقداری قطرانست که‌آنرا دانشمندان عامل‌درجهٔ‌اول سرطان‌می‌دانند .

اثر غذا در پیشه وحرفه

شما با اینکه قیافه‌شناس نیستید معذلك گاهگاهی‌همینکه‌شخصی‌رادیدیدمیتوانید شغل‌اورا حدس بزنید.

---

۱ - خوراك حضرت‌علی‌علیه‌السلام مختصربنان جوو خرما وچندگیاه دیگربود .

یك کارمند دولت بایك کارگر فرق زیاد دارند . طبیب از دور شناخته میشود . یکنفر داروساز را میتوان در بین جمعی شناخت .

معمولا هردسته از مردم غذا و خوراك مخصوصی دارند مثلا کارگران غذاهائی لازم دارند که نیروبخش بوده و عضلات آنها را قوی سازد و درعین حال ارزان قیمت بوده و تهیهٔ آن آسان باشد .

بحث در این مورد زیاد است ولی آنچه ما میخواهیم در اینجا موردمطالعه قراردهیم غذاهائیست که برای هرشغلی زیادتر لازم است.

کارگران

کارگران بایستی غذاهای نیروبخش قندی مانندنان همراه باسبوس زیاد بخورندو برای آنکه مادهٔ سفیده‌ای بدن خودرا تأمین نمایند بایستی لبنیات مخصوصاً پنیرزیاد بخورند خوردن سبزیها ومیوه‌های ارزان قیمت برای آنها لازم است.

نظر باینکه حبوبات مواد قندی وسفیده‌ای باهم دارند برای کارگران بسیار لازم است بهتر آنست که حبوبات راقبلا خیس کرده و همینکه جوانه زد میل نمایند .

ازجمله غذاهای ارزان قیمتی که برای کارگران مفیداست کنجد میباشد .

کنجد زیاد کنندهٔ زور و عامل طول عمراست

متجاوزازپنج هزار سال است که انسان بخواص معجزه آسای کنجد پی برده است.

پهلوانان قدیم آنرابرای زیادکردن

زور میخوردند و امروز هم در بین قهرمانان ترکیه قابل‌توجه است ودارای ارزش‌زیادی میباشد .

هندی‌ها بیش از سایر اقوام برای این گیاه خاصیت و اثرات معجزه‌آسا قائلند وآنرا زیادکنندهٔ قدرت‌و عامل‌طول عمرمیشناسند وروی‌این‌اصل‌آنرادر تشریفات‌مذهبی‌زیادمیخورند وهمانطورکه خرما وانجیرخیرات‌میکنیم‌آنها کنجد وشیرینی‌هائی که باکنجد درست کرده‌اند خیر می‌نمایند و بدون تردید علت طول عمر دربین مرتاضین وبعضی از دهاتی‌های هندی‌خوردن کنجداست .

خوردن این گیاه از قدیم در ایران معمول بوده است نانوایان مغزآن‌را بروی‌نان می‌پاشیدند و آن کاری‌است که الآن هم بایستی‌معمول‌شود .

حلوا سازان آنرا برای ساختن‌ماماجیم‌جیم وغیره بکار میبردندکه متأسفانه امروزمتروك شده است .

روغن‌کنجد دیر فاسدمیشود و سابقاً خوردن آن بسیار معمول‌بود و هنوزهم معمول‌است .

شیرهٔ کوبیدهٔ آن وگیاههای دیگر را جهت رفع سوزش‌معده مفید میدانستند ومعتقد بودند ترشی‌معده راکم می کند وسودا را ازبین می‌برد .

جوشاندهٔ آنرا با نخود باز کنندهٔ حیض می‌دانستند و میگفتند مقوی‌باه است .

آب برگ‌کنجد برای تقویت مو و بلند شدن آن تأثیر نیکودارد وبرای‌این‌کاربایستی‌آب‌آن‌را باکوبیدن‌یافشار گرفت وبسرمالید .

مخلوط کردن برگ کنجد با حناء جهت مشکی کردن مو نیز نتایج نیکو دارد ونیز جوشاندهٔ برگ آن برای درازشدن و مشکی‌شدن مو نافع است .

روغن کنجد برای جلای مو بسیار مفید و بهترین روغن هاست .

دهاتیهائی که هنوز روغن‌کنجد میخورند عمر زیادتری مینمایند وتا هشتاد سالگی تقریباً جوان هستند.

برای اولین بارچند دانشمند فرانسوی درترکیه بخواص معجزه آسای این گیاه پی برده ومصرف آنرا در اروپا معمول نمودند وامروزغذاهای اختصاصی از آن می‌سازند و می‌فروشند واکنون ترکیبی از آن بنام تامینا معروف می‌باشد ودرفرانسه معمول است .

تامینا لغتی است ترکی بمعنی کنجد و ترکیبی از آن است.

درسال ۱۹۲۴ یك دانشمند امریکائی که درهند بخواص معجزه آسای این گیاه پی‌برده بود یك سلسله امتحانات علمی را در بارهٔ آن شروع نمود وباین موضوع پی‌برد که این گیاه دارای مواد سفیده ای وچربی است وازهمه مهمتر این که مواد سفیده ای این گیاه بطورخام نیزقابل‌هضم است و دارای پانزده نوع مواد سفیده ایست و برای کسانیکه نمیخواهند گوشت بخورند خوردن آن تقریباً واجب است و می‌توان آن را گوشت گیاهی نامید لسیتین این گیاه حتی از باقلای هندی بیشتر است .

لسیتین یك چربی فسفرداری است که وجود آن برای نسوج واعصاب نهایت لزوم را دارد ومغز وغدد انسان احتیاج

زیادی بآن دارد تقویت قوهٔ حافظهٔ بشر احتیاج زیادی باین ماده دارد وتقریباً ۲۸ درصد مغز ازلسیتین ساخته شده است و مغز انسان بیش ازسایرحیوانات ازاین ماده دارد وسرموفقیت بشر وپیشرفت آن درعالم تمدن مرهون همین لسیتین‌است که در گوشت وزردهٔ تخم مرغ وگیاههائی مانند باقلای چینی- ماش- قره‌ماش-خرفه وکنجد وجود دارد .

در امتحانات تشریحی ثابت شده‌که بیماران فکری در اعصابشان مقدار لسیتین پائین آمده است ودرنتیجهٔ خوردن اکسیر لسیتین بسرعت معالجه می‌شوند، کلیمی‌ها کنجد زیاد می‌خورندو زیاد زیرك میباشند .

غدد تناسلی نیز که با مغزوسلسله اعصاب زیاد مربوطند احتیاج زیادی باکسیرلسیتین‌دارند وبا این‌ماده است که‌میتوانند هورمون جوانی‌را بسازند .

کنجد معدن مواد معدنی قابل‌جذب‌است ودارای منیزیم - کلسیم -آهن- سیلیس- آلومینیوم- کرم- مس- نیکل- سدیم و چندین‌فلز وشبه فلزدیگراست .

اثرکنجد بیشتر در اثر داشتن ویتامین های زیاد آنست مخصوصاً ویتامین‌های ب وویتامن‌های ف که فراوان‌دارد.

برترازهمهٔ داروها

غذائیکه برهرداروئی ترجیح‌دارد کنجد است که تقریباً بیشترموادموردساختمان بدن را داراست .

لذا یك غذای قیمتی‌وپرارزش‌برای انسان متمدن است . دارای خواص گوشت است‌ولی‌ضرر آن را ندارد .

قوت-جوانی- تعادل زندگانی‌وصحت رابه‌انسان‌میبخشد. طعم گوارای آن مورد توجه شکم پرستان می‌باشد و به

خوبی وآسانی برای انسان درهرسنی که باشد قابل هضم است .

کنجد برای زن ـ مرد ـ بزرگ ـ کوچك برای ادامهٔ حیات وطول عمر مفید است اثرآن درتعویض سلولهای کهنهٔ بدن بسیار سریع است ودرتسهیل تفکر عمل آن قابل تحسین است ودر رفع آلامی مانند سرطان ـ سل ـ کم خونی کم نظیرمیباشد .

درزندگانی جدید که فکر بشر بیش ازسایراعضاء بدن او بکار میرود کنجد از نان واجبتراست .

خلاصه کنجد غذای کسانی است که میخواهند عمرزیاد توأم با سلامتی داشته باشند بهترین وسیلهٔ راحتی و بیمه کنندهٔ جوانی شما کنجد است .

غذای روستائیان

بهترین غذا برای روستائیان که خوشبختانه بآن دسترسی زیاد دارند شیرولبنیات است که بانان گندم یا جووسبزیجات اهلی وصحرائی بهترین غذای سلامت بخش میباشد .

شیرولبنیات

دانشمندان وشیمی دانهای حیات شناس بیش ازسی نمك معدنی دربدن انسان پیدا کرده اندکه بعضی ازآنها بمقداربسیارکم میباشند ولی اثرشان فوق العاده است ووجود آنها برای سلامتی ضروری است گرچه ممکنست شیر تمام این املاح را نسبت به احتیاج ما نداشته باشد وحتی شیرگاو مخصوصاً موافق احتیاج ما نیست معذلك آن مقداری که ازاین املاح دارد برای جلوگیری ازکمبودیکه مسبب خطرات بزرگ است کافی است دهاتیها که بشیروسبزیهای متعدد دسترسی دارند وآنهاراخام میخورند هیچوقت دچار کمبودی نخواهند شد.

مهمترین اثر شیر اینست که در آن نمکی وجود دارد که مقدار آن کافی و بصورتی است که در بدن ما بخوبی جذب میشود این نمک کلسیم است.

اما اگر بخواهیم کلسیم مورد احتیاج بدنمان را در غذاهای دیگر بیابیم لازم است که هر روز یک کیلو سیب زمینی و سه کیلو گوشت بخوریم.

بسیار خوب اما متأسفانه نه اشتهای ما قبول میکند و نه معدهٔ ما قدرت هضم اینها را دارد و از طرف دیگر اگر چند روزی از این غذا بخوریم مبتلا بزیادی خون و ترش شدن آن خواهیم شد درصورتیکه ما میتوانیم این مقدار کلسیم را در کمتر از نیم لیتر شیر وصد گرم پنیر بدست آوریم وازاین رو گفته‌اند **آن جاکه شیر نیست کلسیمَ وجود ندارد** واقعاً هم همینطور است بدون شیر کلسیم پیدا نخواهد شد.

ازطرف دیگر املاح کلسیم باتفاق نمک طعام قسمت های زیادی ازمایعات بدن ما را تشکیل میدهند این مایعات برای سلامتی بدن ما نهایت لزوم را دارند.

وجود کلسیم تنها برای استخوانها و دندانها و ناخنها و موهای مالازم نیست بلکه برای محکم کردن عضلات نیز وجودش نهایت لزوم را دارد مخصوصاً برای عضلات قلب که دائماً در حرکت می باشند.

بدون کلسیم قلب خسته میشود و امراض قلبی را ایجاد می نماید این امراض اکنون عامل شمارهٔ یك مرگ انسان می باشند.

بدون کلسیم استخوان های ما سست میشوند و آهك بدن ما کم می گردد و اکثر مردم به این بیماری مبتلا می باشند.

ستون فقراتشان ناقص است شکستگی زیاد دراستخوانهای آنها مخصوصا کشاله ران آنها پیدا میشود .

کلسیم برای متعادل نگاهداشتن سلسله اعصاب نهایت لزوم را دارد نیمی از بدخوابیها سببش کلسیم است .

از نظر ورزشکاری هم فرزی و دور زیاد جز با یك خون سرشار از کلسیم میسر نیست وازاینرو گفته‌اند **آنجاکه کلسیم نیست سلامتی وجود ندارد** و از جمع این دو جمله آنجاکه شیر نیست کلسیم نیست ـ آنجا که کلسیم نیست سلامتی نیست جمله سومی بدست میاید آنجاکه کلسیم نیست سلامتی نیست علاوه بر کلسیم نباید فراموش کنیم که شیر چیزهای دیگری هم دارد که مهمترین آنها قند شیراست.

امتحانات متعددی که در بنگاه علمی بهداشت غذائی شهر پاریس درموشها بعمل آمد این نتیجه حاصل گردید که قندشیر در جذب کلسیم تأثیر عجیبی دارد وقتی بیك دسته ازموشها غذائی می‌دادیم که تمام ترکیبات شیر را داشت موش‌ها دارای استخوانی محکم وطبیعی باجداری کلفت میشدند درصورتیکه وقتی بآنها غذائی میدادیم که تمام ترکیبات شیر را باستثنای قندش داشت چنین نتیجه‌ای حاصل نمیگردید، استخوان این حیوانات دارای جداری نازك وداخلی فراخ وپوك میشد .

ازاین تجربیات اهمیت قندشیر ظاهرشد .

قند شیر علاوه براثر فوق‌مدر بسیار خوبی بوده و ضد سموم بدن است ضمنا غذای خوب ولازمی برای موجودات ذره بینی مفیدمعده وروده‌ها است .

این موجودات که سازندهٔ ویتامین ای ب وك می باشند

نه تنها برای سلامتی بلکه وجودشان برای ادامهٔ حیات بشر لازم است باری شیر یك غذای نجات دهنده و نگهبان است که به تنهائی میتواند عوارض کمبود غذائی را جبران نماید .

اگر فراموش نکرده باشید درمقدمهٔ این کتاب گفتیم و ثابت کردیم که بیماری چیزی جز کمبودی نیست وچون شیر مانع کمبودی است مانع جمیع امراض هم میباشد .

ضمناً باید بگوئیم که شیر مخصوصاً نجوشیدهٔ آن ضررهای زیادی دارد اما شیرهای بریده مثل ماست و پنیر هیچگونه ضرری ندارند و فوائد بیشتری دارند و میکرب هـای خطرنـاك مثل سل که در شیر نجوشیده ممکن است پیدا شود در این ترکیبات نیست .

شیر دارای تمام انواع مواد سفیده ایست که همهٔ آنها برای غدد ومایعات بدن لازم است .

این مواد درماست و پنیر برای جذب بدن ما آماده تر میباشند. ماست وپنیر دارای ویتامین‌های ب است که یکی از آنها به ویتامین جوانی مشهور است و همچنین ماست محیط معده و روده ها را برای رشد میکربهای مفیدی که ویتامینهای ب میسازند آماده میسازد .

غذای ورزشکاران

یکی از فلزاتی که برای ورزشکاران بسیار لازم و مفید است کلسیم میباشد — ماست ـ پنیر ولبنیات بعلت سرشار بودن از کلسیم غذای ورزشکاران می باشد .

برای ورزشکاران خوردن پرتقال وتره که کلسیم زیاد دارند لازم است ضمنا چنانچه قبلا شرح دادیم کنجد عامل زیاد کنندهٔ زوراست .

غذای قائدین بزرگ

قائدین بزرگ چشمانی نافذ دارند واین خاصیت ویتامین آ می باشد که چشمانی نافذ باشخاص میدهد.

خوردن هویج ـ آلو ـ گوجه فرنگی که دارای ویتامین آ هستند برای قائدین بزرگ لازم است.

علاوه بر صحت و سلامتی که برای هرکسی لازم است قائدین باراده‌ای قوی احتیاج دارند و این در نتیجهٔ خوردن ویتامین‌های ب می باشد.

زیاده‌روی درخوردن گوشت برای قائدین بزرگ خطرناک بوده وباعث ضعف آنها خواهد شد.

مادرانیکه آرزو دارند فرزندان آنها باین مقام برسند باید هنگام آبستنی ازخوردن گوشت کمی پرهیز کرده و با خوردن میوه‌ها وسبزیهائی که سرشارازویتامینهای آ وب میباشند کودک خود را تقویت نمایند.

قائدین بزرگ دارای آرواره‌های بزرگی هستند این آرواره‌ها چنانچه قبلا تذکرداديم نتیجهٔ زیادی ترشح نخود مغز وبهترین دلیل میوه‌خواری انسان است.

بدنیست مادران درموقع آبستنی بامکیدن کندر یاانزروت ترشح نخودمغزخود ونوزاد را تقویت نمایند.

یکی دیگر از مشخصات قائدین بزرگ داشتن بینی بزرگ است.

غذای فلاسفه و دانشمندان

فلاسفه ودانشمندان دارای دماغ ومخی بزرگ هستند و مقدار لسیتین مغز آنها خیلی زیادتر ازاشخاص عادی است.

پس مادرانیکه آرزو دارند فرزندان دانشمندی بجامعه تحویل دهند بایستی درموقع آبستنی روزی یکدانه تخم مرغ ومقداری کنجد وسایر غذاهائیکه از این‌ماده دارند میل نمایند.

کسانیکه کارهای فکری دارند ومیخواهند در علوم پیشرفت کنند علاوه برصحت وسلامتی که جز با تغذیهٔ صحیح متعادل به دست نمیآید باید مواد فسفردار ومواد سفیده ای‌زیاد میل کنندو برای این کار بهتر آن است که حبوبات زیاد بخورند مخصوصاً بهتر آنستکه آنها را سه چهار روز قبل‌ازخوردن خیس کرده و همینکه شروع بجوانه زدن نمود بخورند.

سیاستمداران

سیاستمداران بایستی مزاج معتدل داشته باشند و این جز باتغذیه متعادل بروش دیگری بدست نمیآید.

غذای خطبا و نویسندگان

همه کس بعقل وسلیم وتسلط براعصاب خودنیازمنداست ولی‌خطباونویسندگان علاوه برنیروی عقلانی بایستی عواطفی شدید داشته باشند تا گفته ونوشته های‌آنها تأثیری‌نیکو دراعماق شنوندگان داشته باشد.

خوردن غذاهائیکه دارای اشعهٔ رادیوآکتیومی‌باشد باین نیروکمک می‌نماید.

شلغم و عسل دارای این خاصیت می‌باشند و بایستی زیاد بخورند.

عسل یا نوشابهٔ انبیاء

عسل قبل از آنکه یك غذای کامل باشد یك اکسیر پرارزشی‌است زنبورهای عسل دارای تمدن قدیمی‌هستند وهمانطورکه قوانین جامعی برای نظم

اجتماع خود دارند اطلاعات کافی در غذا خوردن نیز داشته گلهای مفید را ازغیرمفید تشخیص میدهند .

درگل تمام عوامل زندگانی موجود است و زنبورهای عسل عصارهٔ ذیقیمت این گلهای قشنگ و مفید را میکشند .

گل قسمتی از گیاه است که بخورشید بیش‌ازسایرقسمتهای گیاه بستگی وعلاقه دارد وبسوی او میرود وبعشق‌او می‌شکفد و بازمیشود واشعهٔ اورا درخود منعکس‌میسازد و ازهمین‌جهت‌است که ملون برنگهای مختلف میشود و ذخائری ازنیروی کهربائی آفتاب درخود دارد.

دردنیا هیچ غذائی باندازهٔ عسل سرشار از عوامل غذائی نیست وباندازهٔ عسل نیروهای کهربائی و تشعشعات رادیوآکتیو ندارد .

بعضی‌از نویسندگان درعالم خیال پیش‌بینی عسل‌های‌سمی کرده و گفته‌اند اگر زنبور از یك گیاه سمی تغذیه‌کند عسل او زهر خواهد داشت ولی‌هیچیك از دانشمندان وغذاشناسان بااین عقیده موافق نیستند ومیگویند زنبورعسل بهتر از هرموجودی گیاه‌های سمی را می‌شناسد و هرگز بآنها نزدیك نمیشود .

تاکنون عسل سمی دیده نشده‌است واگراحیاناً وبه‌ندرت وقایع ناگواری حادث شده باشد گناه عسل نیست بلکه دستی جنایتکار آن سم را بآن افزوده است .

عسل هیچگاه فاسد نمیشود وهمیشه می‌توانید بسلامتی آن اطمینان داشته‌باشید چنانچه عسل‌هائیکه درمقابرفراعنهٔ مصرپیدا کرده‌اند پس‌از چندین‌هزارسال خراب نشده‌بودند و این ازآن جهت است که زنبورعسل بآن یك مادهٔ ضدعفونی کنندهٔ طبیعی

میافزاید که ضرر وزیان مواد ضدعفونی شیمیائی‌را ندارد.

این‌مادهٔ ضدعفونی اسیدفرمیك نام دارد ولی علاوه‌بر آن عسلهای کوهستانی یك‌مادهٔ ضدمیکربی‌هم دارند میکربهارا نابود میسازند و میکربهائی که در شربت غلیظ رشد میکنند نمیتوانند وارد عسل‌شوند این‌عامل پرارزش تشعشع اتمی است.

عسل یك‌غذای مفید برای‌اطفال است زیراتمام مایحتاج غذائی را بطور طبیعی دارد قندش برای هرسنی مناسب است و سرشار از قیمتی‌ترین مواد حیاتی‌است ـ تمام ویتامینها وفلزات را دارد ویتامینها وفلزاتی که در گل پرورش یافته و در دامان خورشید تربیت شده‌اند.

عسل‌یك‌غذای زنده کنندهٔ سالخوردگان ومربی‌خردسالان میباشد.

زنبور عسل بسراغ تمام‌گیاه‌های طبی وگل‌های شفابخش میرود وعوامل‌مؤثر آنهارا گرفته و به‌بهترین‌وجهی بماعطامینماید.

عده‌ای بغلط تصور کرده‌اند که زنبور شیرهٔ گل را مکیده وبعد قی مینماید و ازاین‌جهت آنرا یك غذای برگشته و مرده و مهوع میدانند.

این‌عقیده جز یك‌فکر غلط و نسنجیده نیست و بهیچوجه حقیقت ندارد زیرا عسل ازمعدهٔ زنبور خارج نمیشود وهضم‌شده نیست بلکه غذائیست که برای‌هضم آماده شده است یعنی قندهای مرکب گل بصورت قند انگور و قند توت که آماده برای جذب میباشند تبدیل‌میشود و درحقیقت همان‌عسلی‌است که بزاق انجام میدهد نه‌معده و ازاین‌جهت قندعسل برای مبتلایان بمرض قند ضرر ندارد واین‌بیماران میتوانند کمی‌عسل میل‌نمایند.

از طرف دیگر عسل یك جسم نوینی است که مرکب از قسمتهای زندهٔ گیاهی است نه فضولات آنها .

عسل دارای هفتاد و پنج درصد مواد قند ۵٪ گرم درصد مواد سفیده‌ای ۲٪ گرم درصد مواد چربی است و ازاین رو ثابت میشود که عسل یکی ازغذاهای نیرو بخش است حالا بزویم بسراغ مواد معدنی آن .

عسل ۱۳ میلی گرم فسفر ، ٤ میلی گـرم کلسیم ، ۷٪ میلی گرم آهن در بردارد مقداری هم مس درعسل وجود دارد.

این مواد معدنی بلافاصله وارد جریان خون ما میشوند و آهن آن مرض کم خونی وفسفر و کلسیم آن بیماریهای استخوان و ریه را معالجه می نمایند .

بدیهی است که میزان و ارزش مواد غذائی و معدنی عسل بستگی کامل با گلهای محلی دارد وعسل های کوهستانی ازعسل هائی که درمزارع عمل میآیند بهترمیباشند.

دراثر تشعشع خورشید که در گلها منعکس میشود قندهای آنها اثرعجیبی دررشد وایجاد نیرو دارند زیراقندهای زنده‌ای هستند با ویتامینهای آ ـ E ـ ك ـ توأم بوده و آثاری از ویتامین‌های ث ـ ب ۱ ـ پ پ ۰/۵ میلی گرم ویتامین ب ۲ ـ دارند ونیز دارای الکائیدهای شفا بخشی هستند که در گلها وجود دارد و حتی عده‌ای از دانشمندان حدس وجود هورمون‌هائی را در عسل زده‌اند .

دوتن از دانشمندان روسی کشف نموده‌اند که عسل دارای تأثیر فوق العاده‌ای در رشد است واثرمهمی درحیات انسان دارد و معتقدند که عسل برای رشد تمام اعضاء بدن مفید است.

اجسام زنده‌ای که عسل همراه خود به‌بدن انسان میبرد سبب شده‌است که این مادهٔ غذائی رجحان زیادی بسایرمواد قندی پیدا نماید.

ارزش درمانی عسل فوق‌العاده اهمیت دارد. دردرجهٔ اول اسیدفرمیك است که زنبور آنرا برای حفظ عسل از فساد بآن علاوه میکند این مادهٔ ضدعفونی کنندهٔ طبیعی ضرری ندارد و ضد روماتیسم است و درعین‌حال نیروبخش میباشد.

قندش یك‌قند بسیارخوبی‌است ومقوی‌قلب‌است وسبب بهبود وضع فشار مایعات بدن میشودکمی و زیادی فشارخون را علاج میکند.

برای کبد بسیارنافع‌است وامراض کبدی را معالجه میکند و اغتشاشات کبدی را اصلاح می‌نماید مخصوصاً فوائد زیادی در درمان یرقان دارد.

اثرعسل در ریه بسیارجالب است و امراض ریوی را شفا میدهد خواص التیام دهندهٔ عسل قابل‌توجه است.

درمورد زخم معده و زخم اثنی‌عشر بایستی صبح ناشتا یك قاشق سوپخوری عسل بخورند یك‌ساعت هیچ‌چیز میل‌ننمایند.

اگر درمدت یکماه اثر نیکو ظاهرنشد بایستی‌مقدار آنرا اضافه‌کرد یعنی ۵۰ تاصدگرم خورد وتاظهرچیزدیگری‌نخورد.

عسل بهترین‌عامل برای زیاد و کم‌شدن قند خون‌است.

عسل بهترین ضدعفونی کنندهٔ مجاری ادرار است.

درمانهای‌خارجی باعسل

یك قاشق سوپخوری عسل را در یك چهارم لیترآب ریخته وبجوشانید یك داروی مفید برای قرقره‌کردن بدست میآیدکه بهترین درمان انواع گلودرد است بااین مایع میتوان چشم را هم شست.

بازهم برای چشم در روی یك ظرف آب گرم یا یك حرارت ملایم کمی عسل راذوب کرده پس‌از سردشدن یك قطرهٔ آنرا درچشم بچکانید بهترین درمان بهم‌خوردگی چشم است و همچنین در صورتیکه عسل را باآب مخلوط کرده حل کنید برای‌چشم‌نوزادان بسیارمفید است.

برای معالجهٔ زخم‌ها و دمل‌ها میتوان یك مرحم روغن باعسل درست کرد باین‌ترتیب که عسل و آرد را بمقدار مساوی گرفته کمی آب به‌آن میافزایند بعد با هم‌وزن عسل روغن مخلوط می‌نمایند.

بدون‌آب‌میتوان باعسل روغن‌شیافی درست کرد که بهترین درمان بواسیر است.

این‌شیاف باکره وعسل به‌حجم مساوی بدست میاید.

برای درمان سوختگی مرهمی از عسل و روغن زیتون بمقدارمساوی میتوان درست کرد.

***

درمواقع شدت رماتیسم - نقرس - عرق‌النسا وپادردهای شدید و دردهای مفاصل روی‌یك‌قطعه تنظیف مقداری عسل بمالید و روی پوست نهاده و بگذارید دوساعت بماند بعد آنرا عوض کنید ضمناً ناشتا دوقاشق سوپخوری صبحانه میل نمائید.

***

برای معالجهٔ برفك اطفال و اشخاص بالغ آب لیمو را باعسل مخلوط کنید و یك‌قاشق چایخوری آنرا در دهان ریخته ومدت زیادی در دهان نگاه داشته ومزمزه نمائید.

وهمچنین برای برفك وسایردردهای دهان یك‌مطبوخ از

برگ گل سرخ درست کنید و بهر استکان آن یك قاشق سوپخوری عسل افزوده و در دهان مزمزه یاقرقره نمائید.

چای سیب

سیب را قاچ کرده و آنرا باخلال لیمو مخلوط کرده باآب بجوشانید و بعد آنرا باعسل شیرین کرده بنوشید.

عسل در مذهب اسلام

در قرآن از عسل بعنوان یك داروی شفابخش نام برده شده‌است درحدیث از پیغمبر نقل می‌نمایند که آن حضرت فرمود عسل هزارویك خاصیت دارد و هزارویك درد را شفا می‌بخشد و نیز در حدیث وارد است که هرکس بخواهد شفا پیدا کند باید صبح ناشتا عسل را باآب باران مخلوط کرده بنوشد.

سرچشمهٔ آب حیات

خوانها تمام شد و ما اکنون بسر چشمهٔ آب زندگانی رسیده‌ایم ، این چشمه‌ها که می بینید همه آب زندگانی هستند و شما میتوانید بدون زحمت زیاد از هرکدام که اراده نمائید بیاشامید و حالا شما اجازه دهید من این چشمه ها را یکی پس از دیگری بشما معرفی کنم .

سیب

سیب یکی از بهترین میوه‌های معجزه‌دار است زیرا خاصیت پاك کردن سم وقدرت غذائی دارد .

سیب بعلت داشتن مواد قلیائی اسید اوریك را حل میکند و ترشحات غدد بزاق ومعده‌را مساعد ومتعادل میسازد برای معالجهٔ مرض چاقی بسیار نیکواست وهمچنین برای بیماران کبدی، معدی، مجاری ادرار وسینه‌درد نافع میباشد . بعلت داشتن فسفر اعصاب و مغزرا تقویت میکند .

برای امراض حصبه‌ای ، اسهال واسهال‌خونی وورم امعاء بسیار نافع است .

اسهال‌را بخوبی‌معالجه‌میکند وازطرفی مانع‌سوءهضم شده و باین‌ترتیب معده‌را منظم مینماید .

یك میوهٔ بسیار قیمتی است زیرا در تمام فصول پیدامیشود ودارای مقدار زیادی مواد معدنی‌است و مواد دیگری‌مثل تانن دارد .

در آن پتاس ، سود ، برم ، آرسنیك ، سیلیس ، آهك ، منیزی ، کلر ، آلومینیوم، اسیدکالیك ، اسید فرمیك ، اسید کاپروئیك، اسیدفسفریك ، اترآمیلیك ، اترکامیریلیك، ژرانیول، استالدئید وتمام ویتامینها دیده میشود

حالا خودتان تصدیق بفرمائید که درهیچ داروخانه‌ای‌این مقدارداروهای مفید و بدون ضرر پیدا نمی شود ، داروخانه‌ای هست که دارو های مفید را داشته و فاقد زهر ها و مواد مخدره‌است .

ادرار را زیادمیکند ، مجاری‌ادرار ومعده وسینه‌را باز و زهکشی مینماید .

سیب برای‌مبتلایان بمرض‌مفاصل‌زیاد تجویزمیشودسنگهای کلیه‌را دفع‌مینماید .

بوسیلهٔ املاح‌خود آلبومین‌غذا و نسوج را از بین میبرد برای‌سینه ومجاری تنفس بسیار نافع است، پختهٔ آن برای هضم غذا مفید بوده و سوء هاضمه را از بین میبرد سیب را حتما باید با پوست خورد زیرا دارای دیاستاز و منگنزاست و به‌هضم غذا کمك‌میکند .

سیب‌خام رنده‌شده نتایج خوبی در معالجهٔ اسهال کودکان دارد.

برای مبارزه با دل بهم‌خوردگی وپیچش‌دل و استفراغ، کوه‌گرفتگی، دریازدگی وهوازدگی و ویار زنهای آبستن بسیار اثر نیکو دارد وحربهٔ برنده‌ای‌است.

از پختن سیب خودداری کنید و همیشه این میوهٔ بسیار عالی را با پوست بخورید و اگر نمی توانید بجویدرنده نموده و بصورت پالوده در آورده و با عسل آن را شیرین کرده میل نمائید.

یك‌داستان واقعی

چندی پیش در پاریس بدردمعدهٔ‌شدیدی مبتلا شدم وروزانه چندساعت‌دلم سخت مالش میرفت. نزد یك دکتر متخصص رفتم گفت بایدعکسبرداری کنید چون ممکنست مبتلا بزخم معده شده باشید از سخنان این طبیب زیاد متوجش نشدم زیرا یقین داشتم غذائیکه مولد این امراض باشد نخورده‌ام و برعکس بیشتراوقات باغذای‌خودپیاز خام‌وسبزی‌خوردن‌مخصوصا تره‌میخوردم ومحالست باین بیماریها دچارشوم.

یکی از ایرانیان که از درد معدهٔ من مسبوق شد گفت ما ایرانیان عادت بخوردن برنج داریم و حتما این‌مرض‌نتیجهٔ خودداری از خوردن برنج است باتفاق برستوران تهران رفتیم و جای شما خالی یك چلوکباب مفصل خوردیم و بر خلاف انتظار درد معدهٔ من شدت‌کرد چندروزی از این مقدمه گذشت و من همچنان رنج میبردم ولی ضمنا متوجه شدم که این درد همه روزهٔ نیست و بعضی روزها ساکت است فوراً قلم و کاغذ

آوردم و صورت غذاهای روزانهٔ خود را یادداشت نمودم پس از چند روز با توجه باین صورت‌ها و وضع روزانهٔ مزاجی متوجه شدم هرروز که سیب میخورم درد ساکت میشود وهرروز نمیخورم شدت پیدامیکند وازاین جهت مدتی روزانه یکی دوسیب خوردم و پس ازچندی بکلی مداوا گردیدم .

سیب چنانچه میدانید سموم معده و روده هارا ازبین میبرد.

گوجه فرنگی

گوجه فرنگی یك میوهٔ دیگری است که مانند لیمو هنوز قدرش معلوم نشده است و بدون جهت دشمن زیاد دارد و حتی بعضی از آقایان پزشکان بیماران خودرا از خوردن آن منع میکنند در صورتی که یکی از بهترین میوه‌هاست ، گرچه عده‌ای آن را میوه نمی دانند و فقط به سالاد میزنند و یا غذا ها را با آن چاشنی می زنند و یا ربش را گرفته برای زمستان ذخیره مینمایند.

برای تهیهٔ رب باید میوه‌های ترش را انتخاب کرد و در آفتاب خشك کرد زیرا ویتامین ث آن دراثر حرارت ازبین میرود وهمچنین موقعی که آنرا درظروف مسی یا آهنی درست کنیم فاقد ویتامین میشود .

باری گوجه فرنگی میوهٔ خوبی است بسیارلذیذ ونافع است.

اهالی جنوب فرانسه آنرا سیب عشق مینامند .

این میوه بعد از لیمو بیش از سایر میوه‌ها ویتامین دارد گوجه فرنگی مقدار زیادی فسفر ، آهن ، سیلیس وغیره دارد.

در سابق آنرا برای بسیاری از بیماران منع میکردند و میگفتند اسید اگزالیك دارد ولی آزمایشهای متعدد غذاشناسان ثابت کرد که مقدار اسید اگزالیك آن چندان قابل توجه نیست

و در گوجه‌های محصول ایران ما هرچه سعی کردیم آثار آنرا هم ندیدیم .

بعلت داشتن فوائد بی‌شمار آنرا اکنون برای همهٔ بیماران تجویز میکنند.

آنچه راجع به‌ترشی لیمو گفتیم می‌توانیم این‌جا تکرار نمائیم زیرا این موضوع برای تمام میوه‌ها ثابت ومسلم‌است.

بعلت‌داشتن‌مقادیرزیاد املاح‌معدنی گوجه‌فرنگی‌را اکنون یکی‌از بهترین داروها میشناسند .

برای معالجهٔ‌رماتیسم ، ورم مفاصل ، باد یامان، سنگهای کلیه و مثانه و کبد و در مورد ورم امعاء یکی از بهترین داروهاست .

گوجه فرنگی بهترین پاك کنندهٔ خون است ، یکی از اعلاترین داروها برای از بین بردن زیادی ترشی معده‌است و برای این‌درمان تریاق‌خوبی در بردارد .

دارای مقادیر زیادی املاح معدنی وویتامینها میباشد .

ضد قی‌است ، هضم غذارا آسان‌میکند ، باترشی زیاد و غلظت وناپاکی‌خون میجنگد وضدتعفن میباشد .

ترشی آن مانند ترشی سایر میوه ها خون را قلیائی می کند .

گوجه‌فرنگی‌را باید‌کاملا باپوست ودانه‌هایش خورد زیرا:

الف ـ ذرات پوستش حرکات دودی روده ها را زیاد می‌کند و لولهٔ هاضمه را جارو می نماید و زباله هائی‌که در چین و چروك معده و امعا جمع شده اند با خود خارج می نماید .

اخراج بقایا و کثافاتی که درمعده وامعاء جمع شده‌اند و بوسیلهٔ پوست گوجه‌فرنگی انجام‌میشوند نتایج‌رضایت بخشی‌خاصه برای‌مبتلایان به یبوست در بردارد .

ب ـ دانه های گوجه فرنگی بعلت مادهٔ لزجی که آن را بمقدار زیاد احاطه‌کرده است برای روغن زدن و نرم کردن جدار روده ها بسیار قیمتی است و اعمال آن‌هارا آسان‌میکند.

ج ـ آب موجود درآن که خونش میباشد و تقریبا ۹۰% است وارد خون شد. و املاح قلیائیش را نیز با خود میبرد و نسوج بدن‌را آبیاری میکند خون‌را چنانچه بایدوشاید اصلاح مینماید و رسوب های سمی که در لابلای نسوج و گوشه‌های‌رگها جمع شده‌اند خارج‌میسازد و خونی‌که ترش باشد ترشی‌آنرااز بین میبرد .

زهرهٔ اوره را از بین برده خون را بحالت طبیعی ثابت نگاه میدارد ، در اثر خستگی نیز زهرهائی در بدن تشکیل میشود که گوجه فرنگی برای از بین بردن این سم قدرت عجیبی دارد .

برای اینکه درمواردفوق بهترنتیجه حاصل‌شود بایدآنرا خام خورد .

پخته وسرخ کردهٔ آن دیرهضم‌بوده برای‌معده‌ضرردارد .

آنرا مانند یك میوه بخورید مانند یك سیب ـ پوست و دانه آن را هم بخورید برای اینکه به هضم کمك می کنند و امعاء را جارو وپاك می‌نمایند و ذرات کهنهٔ غذائی‌راکه‌مدت‌ها درگوشه‌ای از معده رسوب کرده و گندیده اید ، از بین‌میبرند.

آب گوجه فرنگی برای اطفال شیرخوار وبیماران بستری مفید است.

گوجه فرنگی هضم نشاسته‌ها وریشه راآسان می‌سازد واز
این‌رو آنرا ترشی بنشن‌ها وسبزیها مینامند .

وقتی گوجه فرنگی را بسالاد میزنید مواظب باشید که
نباید نه‌آبلیمو نه‌سرکه بزنید یعنی هیچ چیز جز روغن زیتون
نزنید نمك لازم نیست زیرا خودش نمك گیاهی زیاد دارد فقط
کمی‌سیر و جعفری بآن علاوه کنید.

من‌هرگز رب‌گوجه فرنگی توصیه‌نمیکنم زیرا ویتامین‌ث
بهیچوجه ندارد .

میتوانید گوجه‌فرنگی را بطور طبیعی خشك کنید وبرای
زمستان نگاه دارید وبرای این‌منظور گوجه‌هائیکه تازه‌میخرید
وهنوز خوب‌نرسیده سواکنید وبنخ قند بکشید و آویزان نمائید
تاخشك شود .

هرگز رب گوجه فرنگی بازاری نخرید زیرا غالباً
تقلبی است ، کدوی حلوائی و پوست قرمز آنرا پخته با کمی
رب مخلوط کرده و با گل اخرا رنگ می کنند و من
تاکنون چندین بار در آزمایشگاه بااین تقلبات روبروشده‌ام.

اگر می‌خواهید بچه‌های سالمی داشته‌باشید آنها راعادت
دهیدکه چهار بعداز ظهر گوجه فرنگی خام را باپوست ودانهٔ
آن بخورند .

غذای مقوی وزنده کننده‌ای است ودرعین‌حال یك داروی
طبیعی است که ضرر نداشته وبسیار ارزان است .

گیلاسها

چرا گیلاسهامیگوئیم و گیلاس نمیگوئیم؟
برای اینکه مقصودمان آلبالو و تمام
انواع گیلاس است .

گیلاس علامت جوانی است ومیوه‌ای است که مانندچراغ فصل بهار راروشن میکند.

برای اینکه ارزش طبی این گیاه را بدانید کافی است بگوئیم تمام قسمتهای این‌میوه یعنی گوشت ـ هسته ـ دم ـ برگ وغیرهٔ آن در طب استعمال جاری دارد.

در مجاری ادرار و لولهٔ هاضمه مثل یك عامل مقنی و زهکش عمل می‌نماید سنگهارا بوسیلهٔ ترشی‌خود نابودمیسازد.

به مبتلایان مرض قند و ورم مفاصل آنـرا میدهند زیرا میوه‌ای است که مواد نشاسته‌ای کم دارد و قندش برای بیماری قند مضر نیست.

گیلاس مسکن اعصاب میباشد ـ ملین بوده وخون را پاك می کند معده‌را هم‌تمیز نموده وبرای سوءهاضمه‌های لجوج بسیار مفید است.

آلبالو بهتر ازگیلاس ومفیدتر ازآن است .

انجیر های تازه • انجیریك‌میوهٔ‌مطبوع ولذیذی‌است که ملین خوبی‌میباشد ومعده راکوچك مینماید.

قندش برای تغذیهٔ کودکان منافع‌زیاد دارد این‌میوه‌برای بیماریهای سینه وریه توصیه شده است.

هرقدر تازه تر باشد قدرت تبرید و پاك کننده و خواص غذائی آن بیشتر است ـ برای بیماران عصبی بهترین غذا است.

انجیر انواع و اقسام زیاد دارد واز بین آنها انجیر های بنفش خاصیت داروئی بیشتری دارد .

اگریکماه صبحانه انجیر تازه بخورید فوائد زیادی عاید شماخواهد شدانجیر پخته مرهم خوبی برای سوختگی زخمهای

گرم ودمل ومخصوصاً دمل دندان است.

شربت آن مسکن دردهای گلو وسرفه است.

توت فرنگی توت‌فرنگی ازنظر قند و املاح بسیار غنی است مخصوصاً آهك وفسفر وآهن زیاد دارد.

قندش برای کسانیکه دورهٔ نقاهت را می گذرانند و همچنین برای اورام مثانه و کبد و نیز برای تصفیهٔ خون و رفع زردی وسنگ کلیه ومثانه ونقرس ومرض قند مفید است.

بعلت داشتن اسید سالیسیلیك طبیعی بهترین درمان روماتیسم میباشد.

قندش برای نقرسی‌ها ومبتلایان بمرض‌قند توصیه‌شده است ودر امراض کبدی نیز تجویز میشود.

سنگهای مثانه وکبد وامراض مثانه ورماتیسم بااین میوه معالجه می شوند.

جوهر ادرار را دربدن کم میکند- صفرابرخوب ومبردی است، خون‌را قلیائی میکند.

مجاری تنفس و ادرار وسوراخهای پوست‌را تنقیه‌وزهکشی می‌نماید.

مقوی بوده وبدن را بعلت‌داشتن املاح زیادمحکم‌می‌نماید اثر خوبی درغدد واعصاب دارد مسکن خوبی است.

درفصلش میتوان صبحانه را بااین‌میوهٔ بهشتی اختصاص‌داد. تقریباً میشود ۲۵۰ گرم آن را باکمی‌قندنیشکروآب‌لیمو خورد بعلت داشتن مقادیر زیاد از املاح معدنی آن را جهت مسلولین توصیه‌کرده‌اند برای کم‌خونی وسستی استخوان وکمی

املاح دیگر بدن بسیار نافع است.

مخصوصاً درمورد سرطان نباید اثر نیکوی قلیائی کنندهٔ آن را فراموش کرد.

توت فرنگی حرارت داخلی را جذب میکند و برای روماتیسم ونقرس بسیار عالی است.

تنها عیبی که دارد آنست که در اثر داشتن اسید سالیسیلیك در بعضی ها محرك کبد ومثانه شده وجوشهائی شبیه کهیر ایجاد مینماید.

این جوشهای کهیری شکل برای اعصاب ضرری ندارند و مولود ناپاکی شدید خون وداخل بدن میباشند.

باید خوردن آن را ادامه داد تا بکلی برطرف شود.

انواع آلوی تازه

یك میوهٔ درمانی خوبی است مخصوصاً برای مبتلایان بسوء هاضمهٔ مزمن وضعف اعصاب ، زیرا ملین خوب ومحرك دستگاه تغذیه است و عملش برای تمام اعضاء بدن بسیار مفید است وبایستی جزو جیرهٔ غذائی مبتلایان رماتیسم ونقرس وتصلب شرائین ونفریتی ها قرار گیرد. ادرار را بعلت داشتن اسیدهای آلی زیاد می کند وخاصیت مسهلی آن مربوط بداشتن مقدار زیاد سلولزی است که در آن موجود است.

مقوی وملین بوده حافظ مغز وراحتی بخش مرکز اعصاب است ـ با سوء هاضمه میجنگد ـ اعمال کلیه ها را آسان مینماید ـ برای کم خونی بسیار نافع است.

دارای ویتامینهای زیادی است وهمچنین املاح قندش زیاد است. تنها میوه ایست که اثر اسید کننده دارد.

بهترین آلوها آلوی سیاه وآلوی برقانی است که دارای قند زیاد وویتامینهای ب زیاد میباشد.

همیشه توصیه کنید که صبح زود ناشتا آن‌را بطور صبحانه بخورند آب آلو نیز بسیار نافع است.

آلوخشك در اثر خشك شدن قند و ویتامینهای ب آن زیاد میشودولی ویتامین ث و آ در آن کم میشود ، دراثر پختن نیز مقداری ارزش غذائی خودرا از دست میدهد.

آن را بایدبا آب گرم شست وخورد زیرا باین وسیله باد می کندوخواص خودرا کمی پیدامی نماید.

صفرا برخوبی است برای مبتلایان بسوء هاضمه بسیار مفید است وبرای رفع خونریزی نافع است.

آنرا همیشه بامیوه‌های دیگر مثل زردآلو میل نمائید.

انگور دهاتی این میوه‌را بعضی‌ها ندانسته انگورفرنگی ترجمه کرده‌اند گیاهی است که از قدیم درایران زیادبوده است درنوربه گالش انگور ـ درچالوس به گالش انگورك ودررودسر به دیوانگوری موسوم است.

باترشی بدن مبارزه می کند و بنظر میرسد که درساختمان استخوانها عمل مهمی داردو برای محافظت دندانها بسیار نیکواست اشتها را تحریك میکند ضدرقت خون وزیادی بزاق است.

هستهٔ آن موجد یك حرارت مکانیکی ودودی است که برای سوء هاضمه مفیدمی باشد.

خیساندهٔ آن‌در آب یك نوشابهٔ گواراوقیمتی است ومیتوان آنرا برای تب‌داران تجویز کرد مخصوصاً در عفونتهای ملتهبهٔ جهازهاضمه وادرار ـ عطش‌راتخفیف میدهد ـ جذب املاح‌را آسان میسازد وادرار را بطورمحسوس زیاد می نماید.

غورهٔ آن برای معالجهٔ عروق بعلت ترشی آن زیاد توصیه میشود درفصلش قبل ازغذا باید این انگور را خورد.

زردآلو

درتقویت استخوانها و نسوج اهمیت زیاد دارد.

سلولهای بدن را زنده میکند وفعالیت آنها را زیاد مینماید عمر را طولانی وفعالیت شخص را زیاد می‌نماید.

درمان قطعی کم‌خونی‌است ـ یك مقوی بسیارعالی‌است که نباید آنرا درتغذیهٔ اطفال فراموش کرد.

سروکوهی

سروکوهی که آنرا شجرهٔ لابهل و عرعر و ورس و وارس می‌نامند و در گرگان به‌پیر و در شیرکوه به اریس‌واریزه ـ در نوروکجور به‌ریس و در دیلمان به‌ابرسك ودر رودسر به‌ارس نامیده‌میشود.

گیاهی‌است مقوی معده ـ معرق ـ قاعده‌آور ودارای‌اثر مدر است.

مصرف مقدار زیاد آن مجاری ادرار را تحریك‌میکند و موجب پیداشدن خون در ادرار میشود.

برای کسانیکه زیردلشان درد میکند معالجه بااین میوه مفید است زیرا مجاری ادرار و هاضمه را خوب ضد عفونی می‌نماید.

برای بیمارانی‌که شکم و مثانهٔ آنها سرما خورده است و همچنین برای مبتلایان بسوزاك وسنگهای مثانه دورهٔ درمانی‌آن بشرح زیر توصیه میشود:

روز اول صبح ناشتا چهار دانه میجوند ـ روز دوم پنج دانه ـ روز سوم شش‌دانه و روزبروز یکدانه اضافه می‌نمایند تا

روزی پانزده دانه .

ولی باید دقت کرد که خوب جویده شود و آهسته باید آنهارا خورد وتاظهر نباید چیزدیگر خورد.

کسانیکه از بیماران عفونی پرستاری می‌نمایند باید گاهگاهی یك میوه سروکوهی را بجوند تا خودرا ضدعفونی کرده وقدرت مبارزهٔ بامرض را پیدانمایند ونیز بخور آن در موارد درد توصیه شده‌است.

زالزالك میوه‌ای بسیارقابض‌است ومیتوان آنرا درموارد اسهال و اسهال‌خونی خورد زیرا مقدار زیادی جوهر مازو یعنی تانن دارد و نیز دارای کلسیم ویك مختصر ترشی آلی ویکنین است.

برای تقویت قلب بسیارتوصیه وتجویز شده است ونیز در مواقع کم‌خونی وسل اثرنیکو دارد.

کونار یا میوهٔ درخت سدر این‌میوه درجنوب ایران بمقدارزیاد میروید وماننند زالزالك خواص آنرا دارد وخوراك غالب مردم است اخیراً آنرا پیوندکرده و بمیوهٔ درشت و آبدار وخوشمزه‌ای تبدیل کرده‌اندکه بسیارنافع است.

اینطور بنظرمیرسدکه میتوان آنرا بدرخت زالزالك نیز پیوندکرد میوهٔ کونار قابض است و زیادی صفرا از بین میبرد مخصوصا نرسیده وترش‌آن ـ کونار کشندهٔ کرم معده است.

آناناس متأسفانه این‌میوه در ایران نیست و بااین‌که در جنوب ایران بخوبی پرورش می‌یابد تاکنون کشت آن معمول نگردیده است.

میوه‌ای است که دارای طعم وعطر گوارائی بوده آب آن تریـاق تمام سموم است و در شیرهٔ آن پاپائین کـه یکی از فرمانهای مؤثر معده است وجود دارد ادرار را زیاد میکند و قاعدهٔ زنان را باز میکند وهنگامیکه قاعدگی عقب میافتد آنرا تجویز می‌نمایند.

بسیار خوشمزه و مغذی است دارای انواع ویتامین‌ها و فلزات معدنی میباشد: ویتامین‌های عمدهٔ آن ویتامین آ ـ ب و ـ ث وفلزات آن عبارتند از پتاسیم ـ سدیم ـ منیزیم ـ گوگرد ـ کلر و فسفر.

میوهٔ خوبی‌است ولی نباید زیاد آنرا خورد.

موز بنان این میوه که اکنون در جنوب ایران بمقدار زیاد بعمل میآید میوه‌ای است که خاصیت غذائی بسیار دارد و از نظر ترکیبات خیلی نزدیک گندم است و از آن آردی میگیرندکه زیاد مرغوب نیست.

صدگرم آن صدگرم کالری حرارت به‌بدن میدهد.

کسانیکه میخواهند از غذای حیوانی دست برداشته و گیاه‌خوار شوند نباید اثر این میوه را فراموش نمایند.

دراروپا برای‌اینکه این میوه را ببازارهای دنیا بفرستند کال می‌چینند و آنرا درمقصد مصنوعاً میرسانند بدیهی‌است چنین میوه‌ای خاصیت میوهٔ اصلی را ندارد.

خوشبختانه هنوز درایران این روش را یاد نگرفته‌اند و ازاین‌جهت غالبا سیاه شده ببازار میآید.

تازه و رسیدهٔ آن غذای خوبی‌است مخصوصا برای اطفال واشخاص سالخورده وکسانیکه تازه ازمریضی برخاسته‌اند زیرا

زحمت زیادی برای معده ندارد وقدرت غذائی آن بسیار است.
زنهای آبستن وبچه شیرده بایستی حتماً آن‌را بخورند.
له‌کرده و آب آنرا برای اطفال شیرخوار نباید فراموش‌کرد و
نیز میتوان شیرهٔ آنرا باطفال‌داد.
مادر ها بایستی سعی‌کنند اطفال آنها بجای شیرینی های
موذی ازاین میوه بخورند زیرا قند این‌میوه خیلی مرغوبتر از
شیرینی برای سلامتی اطفال است‌مقداری ازآنرا درسالادروزانه
وفصل خود بریزید.

به
به‌دارای تانن وقنداسیدمالیك ویك‌پپتن
مخصوص است.
بعلت داشتن جوهر مازو یعنی تانن قابض است و درمان
تنبلی‌جدار روده‌ها ومعده میباشد.
میوهٔ‌ضداسهال است- ضدخونریزی است وبرای‌پاك‌کردن
رحم تجویز میشود.

میوهٔ نسترن(۱)
قسمت خوراکی و قابل استفادهٔ میوه
نسترن زرد رنگ و محکمی است که
تشکیل‌جدار وبیخ برگهای‌گل رامیدهد وپس ازآن‌که‌برگهای
گل‌پژمرده شد وریخت گوشت‌دار میشود.
دارای جوهرلیمو ترشی سیب وقندانگور وجوهر مازو و
یك‌زرین ویك‌پکتین است.
بعلت داشتن مقدارزیاد ویتامین‌ث ماتندلیمو- کلم- گوجه
فرنگی وتره‌دارای ارزش غذائی زیادی است.

۱- مهمترین نوع‌آن درتهران و اطراف آن زیاد است و
به‌تیغ‌کوهی معروف‌است و درصنعت‌گلکاری وپیوند مصرف‌میشود.

عده‌ای ازمردم بعلت کمی مقدار ویتامین ث رنج میکشند فقدان این ویتامین ازفعالیت نسوج میکاهد و سبب عدم مقاومت درمقابل امراض عفونی میگردد وبدن انسان‌را سردمینماید.

کسی که ویتامین ث بدنش کم شود همیشه احساس‌خستگی مینماید.

این ویتامین درقسمت های سبز گیاه‌ها ومیوه‌هاوسبزیها پیدا میشود.

دربین سبزیها ازهمه بیشتر در ترهٔ بومی ایران ودر بین میوه ها ازهمه بیشتر درمیوهٔ نسترن پیدا میشود.

مسلم است که ما در فصول زمستان احتیاج مبرم بـه یك میوه‌ای که دارای ویتامین‌ث باشد داریم.

این ویتامین فعالیت ما را بیشتر میکند و قدرت مقاومت بدن‌را درمقابل امراض زیادمینماید وبما سلامتی که بزرگترین نعمت‌هاست ارزانی میدارد.

درموقع‌قولنج- نفریت وسنگهای‌مثانه وتمام ناراحتی‌های مجرای ادرار آنرا تجویز می‌کنند خاصیت ضدکرم دارد.

تمشك

بعلت داشتن عطرملایم یکی ازمیوه‌های لذیذ می‌باشد.

گوشت پردانهٔ (۱) آن دارای خواص توت‌فرنگی‌است و ترشی‌خون‌را ازبین می‌برد.

دارای خاصیت معرق است و بهترین زهکش سوراخهای پوست می‌باشد.

۱ــ دانه‌های آن دارای انسولین گیاهی است ودرمان‌مرض قند است.

خرمالو بهترین زهکش کبد و کلیه‌ها است ـ باید دقت کرد که رسیده بوده و کمی شیرین شده باشد زیرا کال آن چندان خوشمزه نیست و زیاد گس است و تانن زیادی دارد.

نارنگی میوهٔ خوشمزه‌ایست ـ شبیه پرتقال است ولی املاح معدنی آن کمتر از پرتقال میباشد و برعکس دارای برم بیشتری است و باین جهت مسکن خوبی برای سلسله اعصاب است.

محصول بم ایران برم کافی دارد ـ باغذای شب بخورید خواب راحتی خواهید کرد.

انواع خربزه قند زیادی دارند مخصوصا انواع شخته وشهری ـ ادرار رازیاد میکنند برای سل ریوی بسیار نافع است مانند تمام میوه های همجنس خود ملین است برای مبتلایان بسوءهاضمه مفید است.

دربیماری خونریزی ـ رماتیسم ـ نقرس ـ سنگ کلیه و مثانه مفید است آن‌را همیشه قبل‌ازغذا بخورید.

باخربزه میتوان وعدهٔ غذا را گذراند.

موقعیکه خربزه میخورید نمك‌وفلفل کمتر بخورید.

خربزه‌دارای‌هورمون‌واشعهٔ‌رادیوآکتیواست‌وامراض‌کهنه وپنهانی‌رابیدارمیسازد. وازاین‌رو گفته‌اندهرکه‌خربزه‌می‌خورد پای‌لرزآن می‌نشیند.

انواع توت انواع توت کمی‌ملین میباشند ـ مخصوصا وقتی که صبح ناشتا آنها را بخورند و تا ظهر غذای دیگری میل ننمایند.

بسیار مقوی میباشد- دارای مواد چربی- موادپکتین‌دار واملاح می باشد.

میتوان آنرا بجای صبحانه خورد - برای دردهای سینه میتوان ازآن شربت‌مفیدی تهیه کرد.

بعلت داشتن جوهر مازوکمی قابض وضد اسهال‌است ودر عین‌حال ملین میباشد.

قند توت برای بیماران قند بسیارمفیداست.

شیرهٔ توت بسیارخوشمزه‌ونافع‌است.

انواع مورد (۱)

امتحانات متعددی که درآزمایشگاه‌های میکرب شناسی نموده‌اند باین نتیجه رسیده‌اندکه مطبوخ مورد چه تازه وچه‌خشك میکربهای حصبه واسهال واسهال‌خونی وتعداد زیادی ازمیکربهای دیگرراازبین میبرد وچنانچه از این مطبوخ به‌غذای میکربها بیافزایند قادر به‌نمونخواهندشد.

ازطرف دیگر خاصیت سمی ندارد و مطبوخ آن مشروب گوارائی‌است آنرا برای‌خاصیت ضد عفونی‌آن جهت پاك کردن معده‌مینوشند.

برای ورم‌امعاء مزمن وهمچنین عفونتهای معدی ناشی از نازك شدن جدار امعاء بسیار مفید است وبرای رفع تعفن نافع میباشد.

علاوه برموارد فوق مورد دارای تمام ترکیبات‌به بوده و خواص‌آنرا دارد.

۱- مهمترین‌راه‌جلوگیری ازآنفلوآنزا خوردن‌مورداست.

ازگیل

دارای اسیدمالیك ـ تانن ـ اسیدسیتریك واسید تارتاریك است ازنظر غذائی شبیه به است .

بسیارمقوی است زیرا قدرت اسموزی‌خون را بالامیبرد، دارای املاح سیتریك ـ رمالیك و تارتاریك است وترشی خون را ازبین می‌برد .

مرتب‌کنندهٔ عوامل معدی است برای اسهال بسیار نافع می‌باشد .

دارابی

این نعمت نیز از خانوادهٔ مرکبات و نزدیك‌لیمو وپرتقال است تلخی‌کم‌آنرا یك اشتها آور طبیعی‌کرده است وبرای تمام‌کسانیکه اشتهای کاذب دارند وهمچنین‌کسانیکه میلشان بغذا نمیکشد و معده‌شان خوب‌کار نمیکندمفید است .

آنرا قبل‌ازغذا یاکمی‌قبل‌ازآن میل نمائید زیرا اشتهارا تحریك میکند و هضم را آسان می‌نماید وعملش روی ترشحات معدی‌است. درموقع خوردن بآن قند نزنید .

دارابی میوه‌ایست که اشتها را زیاد میکند ـ صبح اگر آنرا بجای صبحانه بخورید بشما جوانی‌وسلامتی‌میدهد.

هندوانه

دارای‌آب‌گیاهی وحیاتی‌زیاد است در موقع‌گرمای شدید خنکی خودرا حفظ میکندحتی اگرآنرا درآب گرم هم بیاندازند .

مدر وخنك‌کننده است و بهترآنست که آنرا خارج از نوبت غذا یا قبل‌ازغذا بخورند .

هندوانه اززیادی صفرا وخون جلوگیری میکند وتشنگی

را برطرف میسازد وادرار را زیاد می نماید .

برای اشخاصیکه در معدهٔ آنها صفرای زیاد تولیدمیشود وبر اثرشدت آن لاغر میشوند هندوانه بهتر ازمیوه‌های ترش است زیرا زیادی صفرا را بادرار میبرد و خون را پاك میسازد وزیادی ترشح سیب آدم را هم کم کرده تعدیل مینماید زیاده‌روی در خوردن هندوانه برای طحال مضر بوده و باه را ضعیف می کند .

هلو

میوهٔ قشنگی است ، پوست آن دارای کرك زیادی‌میباشد ورنگ‌آمیزی‌قشنگی دارد ، گوشتش زرد یا سفید بوده و بسیار معطراست ، ملین و مدر بوده و موقعی که در ادرار خون یا سنگ باشد تجویز میگردد .

اجابت معده‌راکمك‌میکند و قوهٔ کشش نسوج‌رازیادمینماید و از این‌رو برای زنان آبستن بسیار نافع بوده وضع حمل را آسان مینماید .

درجهٔ قلیائی خون را حفظ میکند ، ترشحات غدد را مختصری اضافه مینماید وازاین‌رو برای کسانی که غذارا تخامه مینمایند مفیداست .

بهترآنست که‌آنرا باپوستش بخورند زیرا دارای ویتامین زیادی‌است .

هلو دسر بسیارگوارائی میباشد.

گلابی

میوهٔ خوشمزه‌ایست و دارای انواع‌زیاد است که هریك از آنها درفصلی‌مخصوص میرسد و از این جهت در فصول مختلفه در بازار دیده‌میشود.

ملین ومدر بوده و برای غدد داخلی بسیار مفید است اعصاب را تسکین میدهد و برای امراض سینه یك میوهٔ بسیار عالی است و این خاصیت مربوط به تانن آن است و آنها که کمی گس میباشند برای سینه مفیدترند .

دارای ارسنیك است وازاینجهت درمان رعشه است و برای امراضی که قوارا تحلیل میبرند مانند سل ، کم خونی و ضعف مفرط مؤثراست .

نمونه‌هائی ازگلابی که بزاق‌را زیاد میکند بدون‌شك هضم را آسان مینماید .

بهتر آن است که آن را قبل از غذا باپوست بخورند.

آب گلابی رسیده برای اطفال شیرخوار بسیار مفیداست.

گلابی سرشار از ویتامین های آ ـ ب و ث میباشد قند گلابی برای مبتلایان بمرض‌قند مفیداست .

سنجد

مثل زالزالك و ازگیل ضد اسهال است و ضد خونریزی است دارای مقدارزیادی جوهر مازو ، و ویتامین ك است.

برای سینه بسیار مفیداست وسموم معده وروده‌هارا زائل کرده ودردسررا تسکین میدهد .

گل آن شهوت زنان‌را زیادمیکند وازاین‌جهت بوکردن آن برای دختران جایز نیست .

برگهٔ آلو و زردآلو

برگهٔ این‌دومیوه باهم جور بوده و بهترین ضدسم ومنظم کنندهٔ دستگاه هضم میباشد.

برگه هائی مفید میباشند که بطرز طبیعی درآفتاب خشك شده باشند ، آنهائی که مصنوعاً خشك میشوند چندان مرغوب

نیستند مخصوصاً آنهائی که با گاز گوگرد ضدعفونی میشوند .
حرارت زیادی که برای خشك کردن مصنوعی باین میوه‌ها میدهند مواد ملین آنهارا خراب میکند و نیروی حیاتی آنها را میکشد .
برگه‌را قبلا باآب بشوئید و گردوخاك روی آنرا بگیرید وبعد درآب گرم خیس کرده و بگذارید یکشب بماند وبهتراست درآن یك‌دانه لیموترش بیاندازید وصبح ناشتا میل نمائید و آب آنراهم بنوشید .

بادام

دارای مقدار زیادی فسفر – پتاسیم – منیزیم – آهك – گوگرد – کلر – سدیم وآهن‌است .
مغز بادام شیرین تقریباً یك‌درصد فسفر طبیعی‌دارد و از این جهت بهترین درمان امراض مغزی و عصبی‌است و همچنین برای ضعف قوای دماغی بهترین داروهاست ، فسفر و گوگرد جذب آهك را در بدن آسان کرده و بر خاصیت ترکیبی آن می‌افزاید .
نظر باینکه در بادام مواد نشاسته‌ای تقریباً وجود ندارد مبتلایان بمرض‌قند میتوانند مقدارزیادی‌ازآنرا بخورند و آنرا جانشین نان مواد قندی سازند .
بادام مثل تمام میوه‌های خشك خاصیت غذائی‌زیادی‌دارد آنرا باگندم پخته‌کوبیده و این‌شیرینی مقوی‌را باطفال‌وبیماران بدهید .

هدیهٔ چهارفقیر

فرنگیها چهار فقیر معروف‌مانند بهلول ما داشتند که بسیار عاقل بوده اند و بعنوان هدیه چیزی جز انجیر ، بادام ، فندق و انگور قبول

نمیکردند وازاین جهت خوردن این چهارمیوه را بعداز غذا بنام دسر چهارفقیر میخوانند.

این چهارمرد عاقل در زمانی زندگانی میکردند که دنیای آن روز کوچکترین اطلاعی ازعلم غذاشناسی نداشت.

بادام غذای مفیدی برای اشخاص کسل ـ ضعیف و مسلول است و برای مادران آینده بسیار مفید است. برای کسانیکه کارهای مغزی دارند بسیارلازم است.

بادام تازه تقریبا ۸۸ درصد آب دارد وموقعی که خشك شد این آب جزو ترکیب بادام میشود و این از عجایب است زیرا وقتی بادام خشك شد فقط ۴٫۴۰ درصد آب ۱۸٫۱۰ درصد مواد ازته و ۴۵٫۲۰ درصد مواد روغنی پیدا می‌نماید.

صحبت ما ازبادام شیرین است زیرا بادام تلخ سم میباشد روغن بادام بهترین مسهل برای اطفال است.

پستهٔ شام

این میوه که چند سال است در ایران کاشته میشود دارای مقدار زیادی چربی و مواد نشاسته‌ای است محصول ایران چربی‌اش کمتر و مواد سفیده‌اش بیشتر است.

خاصیت غذائی آن زیاد است قیمت آن بسیار مناسب و دلخواه اشخاص کم بضاعت است.

پدر و مادر نباید از این میوهٔ بسیار ارزان که اطفال را ازبسیاری ازامراض محفوظ میدارند مضایقه نمایند.

ما باید بیش‌ازاین ارزش این میوه را بدانیم.

درساختن شیرینی‌ها ونانهائی که درمنزل میسازید ازاین مغز بکار برید.

معمولا این مغز را بوداده میخورند و در شیرینی‌سازی بکار میبرند ضمنا میتوان آنرا کوبید وبغذا وخورشت‌ها وسوپ‌ها افزود ، اشکنهٔ آن نیز بسیارخوشمزه است.

درخورشت فسنجان میتوانید آنرا جانشین گردو کنید و یا باآن مخلوط کنید.

کبوترهای چاهی بآن زیاد علاقه دارند وازاین‌جهت در اروپا که دانه‌دادن باین کبوترها یك نوع تفریح‌است مردم آنرا بادست نرم‌کرده به‌کبوترها میدهند وکبوترها برای گرفتن‌دانه روی دست ـ شانه وسرآنها می‌نشینند.

روغن پستهٔ شام روغن بسیارخوبی برای طباخی‌است.

خرنوب میوهٔ درختی است که درجنوب ایران مخصوصا فارس و بندر شاهپور بعمل میاید واخیراً کشت آن درکشورهای گرمسیر ونواحی‌مدیترانه معمول شده است.

برای جمع آوری محصول ، میوه را در اواخر تابستان می‌چینند و در حرارت آفتاب خشك میکنند ولی باید متوجه باشند که میوه‌ها روی‌هم جمع‌نشده وکپك نزنند.

دراین میوه مواد قندی زیاد است ولی‌نشاسته‌کمتر دارد ، ویتامین‌های D-B-A زیاد دارد ونیز دارای مادهٔ صمغی‌است.

در آن فسفر بصورت فیتین یافت میشودکه خاصیت آن خیلی بیشتر ازفیتین‌های مصنوعی‌است.

خرنوب دارای کلسیم ـ منیزیم و آهن است ـ اعراب عصارهٔ این‌گیاه را برای رفع‌اسهال بکارمیبرند.

برای محکم کردن دندان کودکان نظیر ندارد.

عادت کنید که این میوه را مثل سقز بجوید و آب آنرا فرو برید در مواقع سرماخوردگی و زکام جویدن آن منافع زیاد دارد برای مسلولین غذای بسیار مفیدی است که حتما باید تجویز شود.

آرد آنرا برای شیرخوارانی که عوارض معدی دارند توصیه نمائید زیرا بهترین غذا برای اطفال است.

بلوط

چوب و برگ این گیاه قابض است.

دم کردهٔ برگ آن برای رفع زکام و سیاه‌سرفه مفید میباشد.

میوهٔ آن یکی از هدایای گرانبهائی است که در فصل سرما طبیعت بانسان عطا کرده است. غذائی است بسیار مغذی و نیروبخش ، دارای مقدار زیاد مواد چربی ومواد ازت‌دار است ونیزمعدن فلزات معدنی زنده است وازین‌جهت عضلات را قوی میسازد وخون را ازلحاظ مواد معدنی غنی میکند و باستخوانها آهن میدهد و برشد سلولهای اعصاب کمك میکند.

کمی ملین است خوردن آن در زمستان مخصوصا برای اطفال واجب است . دارای ویتامین CوBوD میباشد .

ذغال اخته

این‌میوه درایران درنواحی قزوین- گیلان - ارسباران - علی بلاغ و حسن‌بگلو واطراف طهران واخیراً دراصفهان بعمل‌میاید.

درای طعمی‌ترش‌است وبمصرف ترشی‌غذا وساختن کمپوت وغیره میرسد وازآن مربا وشربت‌هم درست میکنند.

طعمش ترش وکمی گس است و برای درمان اسهال مفید

است بهتر آن است که آنرا مانند یك میوه خورد و مثل زیتون در اغذیه گذاشت .

پوست درخت ذغال اخته و نوع دیگر آن که به شفت معروف میباشد تب بر میباشد.

در کتب قدیم ایران این گیاه را ذغال قرن و حب الشوم خوانده اند.

زان میوهٔ درخت آلش است . این گیاه در گرگان قزل آغاج و در آستارا قزل گزو و در گیلان و مازندران و کجور راش و در نور چلروچلر ، درمنجیل راج و درطوالش به آلش و آلوش نامیده میشود. در کتب قدیم آنرا شجرة النبع نامیده اند.

میوه این درخت که زان نامیده میشود باندازهٔ فندق است دارای پوست سختی است که در وسط آن مغز بادامی شکل سفیدی وجوددارد بسیارمغذی است و آنرا خامخام وبوداده میخورند از آن روغن خوبی بدست میاید و دارای ۲۵ تا ٤٠ درصد روغن است .

ازپوست این گیاه صمغی میچکد که اگر آنرا تقطیر کنند ماده ای بدست میاید که در داروخانه ها کره اوزت خوانده میشود و در روی دندانهای کرم خورده میگذارند تا ساکت شود و مصارف طبی زیاد دارد که مورد بحث ما نیست .

انجیر خشك کمتر ازمیوهٔ تازه ملین است ولی قدرت غذائی آن بیشتر است و باین جهت ما توصیه میکنیم که آنرا باطفال بدهند و همچنین به کسانیکه تازه از بیماری برخاسته و محتاج تقویت میباشند زیرا دارای قند ـ

مواد ازت‌دار ـ ازت خالص و مواد چرب است ضمناً نبایستی آنرا باحرارت خشک کرد زیرا آبش را از دست میدهد ولی آنچه در آفتاب خشک شود آبش بقند تبدیل میشود و این عمل بوسیلهٔ دیاستازهائی که درآن موجود است انجام میگیرد.

برای اینکه معدهٔ خودرا مرتب کنید شب پنج تا هشت دانه انجیر خشک‌را بگیرید و با آب ولرم بشوئید و ازوسط نصف کنید و آنهارا درکاسه‌ای گذاشته و روی‌آن کمی روغن زیتون بریزید وکمی‌آب‌لیمواضافه‌کنید وصبح‌ناشتا باروغنش‌میل‌نمائید.

جوشاندهٔ انجیر درالتهاب دستگاه تنفس تجویز میگردد وغرغرهٔ آن برای گلودرد وسرماخوردگی گلو بسیارنافع است.

پنج تاشش‌دانه انجیرخشک‌را درمقداری آب ریخته و با آتشی ملایم بپزید تا بصورت شربتی درآید.

این‌شربت درد گلوراساکت‌میکند وسرفه‌را تسکین‌میدهد.

از جوشاندهٔ انجیر خشک شده در شیر شربتی بدست‌میآید که برای رفع تحریکات گلو ومخاط‌دهان وتورم لثه وغیره‌مصرف میشود.

دم‌کردهٔ حاصله ازگرد انجیر خشک بوداده در بیماری ذات‌الریه ، سینه‌درد ، سیاه‌سرفه وغیره مصرف‌میشود و بآن‌قهوهٔ انجیر نام داده‌اند.

جوشاندهٔ پوست تازهٔ انجیر درمواردشکم‌روشها و اسهال خونی توصیه شده‌است.

جوشاندهٔ شاخه‌های‌جوان این‌درخت دراستسقاء اثر نیکو دارد.

شاه‌بلوط مانند بلوط دارای آهك طبیعی زیاد است و کمی فسفر دارد برای کسانی که صفرا وارد خونشان شده و رنگ‌زرد دارند بسیار مفیداست.

دستگاه عروق‌را تقویت مینماید.

شاه بلوط باندازهٔ گندم مواد ازت‌دار دارد وچربی آن ازگندم بیشتر است و یك سوم آن از مواد نشاسته ای است و باین جهت غذای خوبی برای فصل‌زمستان وموقع‌سرماست.

فندق درخت فندق در آذربایجان ، اهر ، ارسباران ، اردبیل وآستارا و همچنین در طالش میروید . اسم اصلی‌فارسی‌آن فندق است که درآذربایجان هنوز باین اسم خوانده میشود . از تمام میوه‌های روغنی خاصیت غذائی آن بیشتراست و هضم آن آسانتر میباشد.

دارای مقادیر زیادی آهك ـ فسفر ـ گوگرد ـ پتاس وغیره‌است وچون دارای موادقندی‌نیست برای‌مبتلایان بمرض‌قند غذای بسیارخوب ودرمان مفیدی‌است . مغزفندق‌دارای ۵۰ تا ۶۰ درصد مادهٔ روغنی‌است که بوی‌معطر آرامی‌دارد و بمصرف تغذیه وعطرسازی میرسد .

میگویندفشارخون‌راکمی زیاد میکند .

پوست درخت فندق مخصوصا پوست ریشهٔ آن قابض است وجوشاندهٔ آن جهت مداوای نوبه و جلوگیری از خونریزی و تصلب شرائین بسیار نافعست و قاعدهٔ زنان را مرتب میکند مخصوصاً درموقع‌خونریزی‌زیاد حتماً بایستی ازجوشاندهٔ پوست فندق‌خورد. سنبله ودانه‌های گل آن‌معرق‌میباشد ودرمان‌ذات‌الریه

وشکم روش وسر گیجه میباشد .

مقدار روغن در تازه و کهنهٔ آن یکسانست . مقوی معده و تقویت کننده دماغ و نیروی شهوانی است . فندق بو داده روغنش بیشتر وطعمش گواراتر میباشد.

گردو

درخت گردو بحالت اهلی ووحشی در غالب نقاط ایران میروید و به گردو ـ گرده کان ـ آقوز بوله ـ قز آقوز نامیده میشود . در کتب قدیم بنامهای جوزوگوز و چهار مغز خوانده شده است . برگ آن دارای بوی مخصوص وطعم بسیار تلخ وقابض است ـ مقوی معده ـ ضد خنازیر وضد کرم وضدقند خونست و باید سعی کرد برگهای تازه را ازدرخت چید .

جوشاندهٔ برگ آن در بیماریهای جلدی واگزما وترشحات بی رنگ زنانه مفیداست . غرغرهٔ آن در گلودرد و ورم لوزتین بسیارنافعست قسمت گوشت دار پوست نیزدارای خواص برگ است شیرهٔ سبز رنگ پوست گردوی تازه برای ازبین بردن زگیل و مداوای کچلی فوائد بسیاردارد .

جوشاندهٔ پوست گردو موی سررا قهوه‌ای میکند ومخلوط آن باحنا خضاب خوبی میباشد .

مغز گردو مشهور به ضد خنازیر است ـ ضد کرم و ضد اسهال نیزهست .

زه کش سوراخهای پوست بدن مخصوصاً نزد لنفاویهاست در امراض رحمی بسیار مفید است و خارش موضعی زنان آبستن را تسکین میدهد و این خاصیت مربوط بمقدارکمی مس است که در آن موجود است و بهمین علت ترمز کنندهٔ سرطان است .

در ورم رحم و دهانهٔ بچه‌دان و خونریزی بسیار نافعست میتوان آنرا برای مبتلایان بمرض قند تجویز کرد که هر روز بمقدار کم بخورند .

گردو یکی ازمغزهای روغنی‌است که دارای مواد معدنی از قبیل زنگ مس وآهن‌وغیره‌است . روغن‌آن برای‌مالش‌اعضاء وموی‌سر بسیار عالی‌است دم کردهٔ پوست گردو برای‌مداوای‌سل وسستی‌استخوان وخنازیر بسیارنافعست .

گردو مقوی اعضاء رئیسهٔ بدن مخصوصاً مغزاست ومقوی حواس باطنی نیز میباشد . خوردن گردو باکشمش‌وانجیر برای معده بسیارمفیداست‌مخصوصا کوبیدهٔ آن با انجیر بمعده‌لینت‌میدهد و بدن‌را تقویت میبخشد . مغز بو دادهٔ گردو برای نرم‌کردن سینه بسیار مفیداست .

خوردن آن با انزروت برای‌کرم معده نظیر ندارد .

مربای‌گردو باعسل‌جهت تحریك قوای‌شهوانی بسیارعالی است و بمعده لینت میدهد .

برای اینکه خضاب‌خوبی داشته باشید بد نیست‌که پوست تازهٔ آنرا بکوبید و مقداری زنگ آهن وسرکه روی‌آن‌ریخته بجوشانید و بعد بگذارید یکهفته در آفتاب بماند و هر روز آنرا بهم بزنید و بعد بکاربرید . قدما معتقد بودندکه‌خوابیدن زیر درخت‌گردو شخص را لاغر میکند و ممکن است شخصی‌که زیر درخت‌گردو خوابیده است دیوانه وار از خواب پریده و مدتی‌ناراحت باشد . خوابیدن‌شب درزیر درخت‌گردو بهیچوجه جایز نیست .

نارگیل خوشبختانه کشت آن در جنوب ایران معمول شده ومحصول بسیار عالی داده است.

گوشت میوهٔ نارگیل یك غذای سلامت بخش ومطبوع و مقوی‌است وشیر آن یك‌مشروب اعلااست وبسیار خنك کننده‌میباشد.

روغن آن برای تغذیه بسیار مفید است مخصوصاً اکنون میتوانند ازآن روغنی درست کنندکه دیر فاسدشود.

شیر آنرا میتوان باطفال بجای شیر مادر داد و برای این کار میوهٔ تازه‌را بگیرید و آنرا رنده کنید و با آب‌مخلوط کرده در روی یك‌پارچهٔ سفید تمیز ریخته وبافشار شیرآن را بگیرید.

برای کسانی که بلغمی مزاج میباشند یعنی‌آنهائی که‌ترشح سبب‌آدم دربدنشان کم‌است خوردن‌این‌میوهٔ مقوی‌بسیارنافع‌است.

مالیخولیا وسستی‌مغزرا درمان‌میکند ــ جویدن آن بوی دهان را برطرف‌میسازد.

خوردن‌آن برای‌کسانیکه مزاج گرم دارند یعنی ترشح سبب آدم در بدنشان زیاداست بدنیست مشروط براینکه با آن میوه‌های ترش میل‌نمایند.

شیرنارگیل جهت مالیخولیا وجنون وتقویت‌باه‌مفیداست.

زیتون درخت زیتون در رودبار و گرگان و درهٔ سفیدرود ــ منجیل ــ افشار ــ حاجی‌لر و بلوچستان بعمل‌میاید.

اهالی شاه‌پسندگرگان آنرا چوب سید مینامند.

انواع وحشی‌زیتون ، خاردار ولی‌اهلی پرورش‌یافتهٔ‌آن بدون خاراست.

میوه ایست خوراکی و روغن دار و رسیدهٔ آن تیره رنگ است و روغن آن در تغذیه ومصارف داروئی اهمیت دارد فراموش نکنید که زیتون درخت صلح وآشتی است و برای طول عمر نافعست.

برای تولید سوخت بدن ارزش زیاد دارد زیرا صدگرم آن ۲۳۴ کالری حرارت میدهد وازاین جهت یك غذای نیروبخش است وکسانی که میخواهند سلامتی داشته باشند باید باین اکسیر علاقمند شوند.

بعضی از فروشندگان برای اینکه طعم تلخ آنرا از بین ببرند آنرا درآب قلیا میخیسانند.

در این مورد اگر آنرا خوب نشویند ممکنست عوارضی داشته باشد. اگر خواستید از این زیتونها که باین ترتیب تلخی و ترشی آنهارا از بین برده‌اند بخورید آنهارا چندین بار با آب گرم بشوئید و بعد با روغن زیتون مخلوط کرده میل نمائید. زیرا قلیا مقداری از روغن زیتون را از بین میبرد و برعکس زیتون طبیعی دارای چربی زیادی است که میتواند آن چربی‌را بآسانی بما بدهد.

بهترین دوست وزهکش کبداست.

برای مبتلایان به مرض قند و تنبلی کبد بسیار نافعست

دقت کنید که زیتون شفاف و سفت باشد نه نرم و بدون جلا.

زیتون دارای مقادیر زیاد چربی و مواد معدنی است - فسفر - گوگرد - منیزی - پتاس - آهك - آهن - مس - کلر و منگنز دارد.

برگ آن فشارخونرا کم میکند وتب براست.

بیست عدد برگ آنرا بگیرید ویکربع ساعت در سیصد گرم

آب بجوشانید تادویست گرم آب بدست آید بعد آنرا صاف کنید وبا عسل شیرین کرده صبح ناشتا بنوشید .

روغن زیتون بهترین روغن زیتون خوراکی روغن فشار اول است نه روغن فشار دوم زیرا پس از آنکه روغن فشار اول راگرفتند تفاله‌ها را با آب گرم مخلوط کرده و با فشار زیاد روغن فشار دوم میگیرند .

در این روغن مواد سفیده ای درآب جوش ته نشین شده وروغن بهتر جریان پیدا میکند و بعد روغن برروی مایع جمع شده وازآب ومواد خارجی مجزا میگردد .

روغن فشاردوم درطباخی مصرف میشود ولی خواص روغن فشار اول‌را ندارد .

برای اینکه روغن زیتون خوش‌طعم و خوش عطر باشد حتماً بایستی بمجرد چیدن آنرا بکار برد و روغن آنرا گرفت زیرا در اثر ماندن زیتون تخمیرشده وروغن آن دارای طعم کمی تلخ وزننده و بوئی نامطبوع میگردد .

برای اینکه روغن محصول ایران مرغوب‌تر گردد بایستی باین نکته توجه کرد و درکارخانه سردخانه‌ای جهت حفظ زیتون ساخت ونگذاشت زیتون تخمیر شود .

روغن فشارسوم فقط برای کارهای صنعتی وصابونسازی مفید است و نبایستی درتغذیه مصرف شود .

روغن زیتون مایعی شفاف کمی سبزرنگ و یا زرد طلائی است . روغن زیتون درحرارت ۱۵ درجه بایدکاملا شفاف باشد و همینکه حرارت بده درجه تنزل کرد بایدکدر گردد و در صفر درجه باید منجمد ودانه‌دانه شده ودر بیست‌درجه زیرصفر باید کاملا بسته‌شود .

روغن زیتون نرم کننده و ملین است و برای رفع عوارض کلیه‌ها وسنگهای صفراوی وقولنجهای کلیوی و کبدی ورفع یبوست بسیار نیکواست .

روغن‌زیتون‌ضد سم سرب‌است وخوردن‌آن برای‌کارگران چاپخانه‌ها که باسرب کارمیکنند واجب‌است . برگ‌زیتون‌دارای موادقندی ـ موادتلخ ـ موادمومی ـ کلرفیل‌ـ تانن بوده و ضد ترشی‌های آلی‌است.

زیتون ترشحات سیب آدم و صفرارا زیاد می نماید و از این‌جهت‌است که‌کسانی که زیتون میخورند مثل رشتیها‌ـسوداوی وصفراوی مزاج زیاد دارند .

خوردن کمی زیتون باغذا، اشتهارا زیادمیکند وترشحات غدد مخصوصاً صفرارا اصلاح‌مینماید ولی زیاده‌روی درخوردن آن باعث زیادی‌ترشحات این‌دوغدهٔ مهم‌میگردد و باعث‌بیخرابی ولاغری‌است وازاین‌جهت‌خوردن‌آن باشخاص‌چاق وبلغمی‌مزاج توصیه میشود.

ضماد برگ آن لکه های ناخن‌را از بین میبرد .

خوردن روغن زیتون جهت بازکردن رنگهای‌تیره‌معجزه میکند .

چکاندن روغن زیتون در چشم برای تقویت نیروی باصره اثر نیکو دارد وآب‌ریزش چشم‌را برطرف‌میسازد.

روغن‌زیتون‌را گرم کنید ودرجای نیش عقرب بمالید درد آنرا تسکین‌میدهد .

برای مصارف خارجی یعنی روغن مالی پوست و موکهنهٔ آن بهتر ازتازه است و روغن کهنه‌که هفت سال مانده باشد در تسکین آلام مفاصل بهتر از روغن بلسان است و برای این کار

میتوان روغن زیتون را مصنوعاً کهنه ساخت باین ترتیب که آنرا با آب مخلوط کنند و بجوشانند و این عمل را شصت بار تکرار نمایند.

یکی‌ازخواص روغن‌زیتون تازهٔ آنست که چون آنرا با عسل مخلوط کرده وسه‌روز بجای آب بیاشامند پیران را باعث هیجان وقوهٔ باه میگردد.

چرب کردن موی‌سر باروغن‌زیتون کهنه از سفید شدن و ریختن‌مو جلوگیری‌میکند.

بادام میوهٔ کاج

قدرت‌غذائی آن زیاداست وازاین‌جهت خوردن آن اکنون در اروپامعمول‌شده است و برای رفع فلج عدم توانائی در امور جنسی مفید است و رای رفع سرفه فوائد زیاد دارد نباید آنرا زیادخورد.

بادام میوهٔ کاج مقوی اعصاب است و ورمان رعشه‌میباشد خوردن‌آن با دوشاب جهت‌سرفه تأثیرنیکو دارد.

میوهٔ کاج برای رفع یرقان بسیار نیکوست زیرا کبد را اصلاح مینماید و ضعف بدن را از بین میبرد و مقوی خوبی می‌باشد و بعلت‌داشتن‌تانن زیاد قابض‌بوده وسینه را نرم‌می‌نماید.

پسته

مغز آن دارای مقدار زیاد مواد روغنی است ـ درخت پسته در دامغان ـ قزوین اردستان و رفسنجان میروید طعمی مطبوع وملایم داشته ودلخواه عموم‌است و برای‌کبد بسیار مفید میباشد.

مقوی باه، زیادکنندهٔ منی میباشد.

برای تقویت‌ذهن غذای‌خوبی‌است‌زهکش کبدبوده دردهای کبدی‌را تسکین‌میدهد.

اشخاص لاغررا چاق‌میکند ــ مقوی‌معده و زخم معده‌است سموم بدن ویرقان‌را از بین میبرد .

برطرف کنندهٔ اسهال وتشنگی‌است و خوردن‌آن دهان را خوشبو مینماید .

زیادی ترشح سیب‌آدم‌را تعدیل میکند و سودارا از بین میبرد و بهترین علاج وسواس‌است .

بهتر آنست که آنرا با میوه‌های ترش میل نمایند .

شلغم

شلغم دارای قند طبیعی و منیزیم زیادی است و از همین‌جهت نیروبخش بوده و اسکلت‌را محکم میسازد .

شلغم دارای فسفراست و خوراك مغز و اعصاب میباشد و اعصاب‌را تسکین میدهد وتقویت مینماید وکبدرا اصلاح کرده و بیماری آنرا شفا می بخشد .

شلغم دارای روبیدیم است که یك مادهٔ رادیو آکتیو بوده و تأثیر نیکوئی درسلامتی داشته جوانی‌را پایدارمیسازد .

شلغم با اینکه دارای قنداست در درمان بیماری‌قند بسیار مؤثراست مخصوصاً چنانچه آب آنرا گرفته بنوشند زودتر این بیماری‌را شفا میبخشد .

پختهٔ شلغم سینه را نرم میکند وقوهٔ بینائی‌را زیادمی‌نماید.

شلغم اشتها آوراست ونیروی شهوانی‌را تقویت‌کرده منی را زیاد مینماید .

شلغم ادرار را زیاد میکند . این خاصیت در برگهای نازك آن بسیاراست ولی برگ‌شلغم دیرهضم‌میشود وتولیدنفخ‌میکند.

بعلت داشتن آهك زیاد ـ ارسینیك و

کلم یدیکی از غذاهای بسیار عالی ومفید است و برای سستی استخوان ـ سل وکم‌خونی نظیر ندارد. دارای مقداری کلرفیل یاخون نباتی است که برمنافع آن افزوده‌است. کلم سرشار ازویتامین‌های مختلفه مخصوصاً ویتامین ث است.

در امراض‌سینه وریه بدو دلیل‌مفید است‌اول داشتن مواد نامبرده که مصلح‌وسازنده‌اند ، دوم‌بدلیل داشتن گوگرد که ضد عفونی‌کننده ومسکن‌است ضمناً دارای یك‌مادهٔ‌صمغی‌است که‌سینه‌را نرم‌میکند.

کلم‌ضدکرم‌است و برای‌اسهال‌خونی تجویز‌میشودودرمان بادیامان‌است.

اگر بمعدهٔ‌شما نمیسازد آنرا خوب‌بپزید و بآن‌آب لیمو زده بخورید.

کلم‌را باروغن‌زیتون وآب‌لیموو‌کمی نمك‌سالاد کرده با غذابخورید.

بعضی‌ها از روی نادانی‌برای آنکه‌بپزند کمی‌جوش‌شیرین میزنند‌این‌عمل‌چنانچه‌قبلاتذکردادیم‌ویتامین‌های آنرافاسدمیسازد.

انواع کلم‌مسکن سردرد است واین‌بعلت زیادی گوگرد است که میکربهای سم‌زای معده‌را نابود میسازد.

انواع کلم مقوی قوهٔ بینائی می‌باشند و کمی خواب‌آور نیز هستند.

کلم‌صدا راباز میکند و خوردن‌آن برای آوازخوانها ضروری‌است‌خوردن برگ کلم‌خام ورم‌طحال‌را نیزمعالجه‌میکند.

اگر کلم را در آب پخته آب آنرا بنوشند ادرار را زیاد کرده و قاعدهٔ زنان را بازمیکند.

تخم کلم ضد کرم خوبی است.

کرفس بعلت داشتن عطر مخصوص یك غذای عالی است وضدروماتیسم میباشد.

در ایران کرفس سنگ تاکنون کاشته نشده است ولی اگر کاشته شود محصول خوبی خواهد داد.

دراروپا کرفس سنگ که مانند کلم سنگ بوده وطعم وعطر کرفس را دارامیباشد وجوددارد که آنرا رنده کرده بسالادمیزنند و بغذاهم میزنند.

با آن میتوان خورشت خوش طعمی ساخت ـ یکبار آنرا گرفته و کرفس پلو درست کردیم غذای بسیار مطبوعی گردید.

کرفس دارای شوره است وخون را پاك میکند ـ مثانه و کبد را اصلاح وزهکشی می نماید.

کرفس بهترین درمان تنگ نفس است و اشتهارا تحریك میکند مخصوصا اگر با برگهای جوان آن سالادتهیه کرده وقبل ازغذا بخورندوسالادیکه با کرفس سنگ درست میکنند همین خاصیت را دارد.

اطباء قدیم ایران معتقد بودند که خوردن کرفس قبل و بعداز گزیدن حشرات باعث سرعت تأثیر سم میگردد.

خوردن کرفس برای زنان حامله و بچه شیرده زیاد خوب نیست زیرا محرك شهوت آنها میشود.

کرفس دارای ویتامین‌های C-B-A بوده دارای فسفر وپتاسیم وآهك میباشد تخم کرفس را میتوان درآش وسوپ وسایر

غذاها ریخت.

همیشه درموقع استفاده‌ازکرفس برگهای سبز آنراهم بغذا اضافه‌کنید تاخواص بیشتری عایدشماشود.

اسفناج

دارای‌سدیم وآهك‌است وترشی‌خونرا ازبین‌میبرد و استخوان و عضلات را محکم می‌نماید ـ اسفناج دارای‌کمی ارسنیك‌است و نیز تقویت کننده‌بوده ورعشه‌را معالجه‌میکند.

اسفناج موادصمغی‌زیاد دارد وبرای‌نرم‌کردن غشاء معده وروده‌ها مفیداست.

اسفناج‌مواد سفیده‌ای دارد وجزوغذاهای‌سازنده‌محسوب میشود وموادقندی‌دارد ونیروبخش میباشد.

اسفناج‌آهن وید دارد وخوب‌جذب‌بدن‌میشودچون‌دارای یك‌مادهٔ صابونی است.

بعلت‌داشتن‌کلروفیل زیاد بوی‌بددهان را برطرف کرده کم‌خونی رامعالجه میکند.

برای‌کبد مصلح بسیارخوبی‌است.

کلروفیل‌آن عامل مؤثری برای‌تقویت‌عضلات وقلب‌است.

اسفناج برای‌درمان ضعف‌تجویز میشود وترشح‌عصیرمعدی راآسان می‌نماید.

پختهٔ اسفناج مفید است و نبایستی آنرا جوشانده و آب آنرادورزیخت زیراآب‌آن سرشارازمواد معدنی وکلرفیل‌است.

بعضی‌ها گمان میکنند که اسفناج دارای اسید اگزالیك بوده وباعث‌ضعف‌استخوان شده وموادمعدنی بدن کم میکند در صورتیکه اینطور نیست واسفناج خودش‌آهك‌دارد.

این اشتباه از اینجا دست داده است که اسفناج‌های اروپا مخلوط با برگهای ترشك است وخوشبختانه ترشك درایران نیست.

اسفناج کمی ملین است و زودهضم میشود . اسفناج درموقعیکه ادرار کم میشود تجویز میکنند.

ضمناً پختهٔ اسفناج جهت تسکین دردمفاصل اثر نیکو دارد همچنین میتوان این ضماد راروی محل نیش زنبور گذاشت تادرد وورم آن بخواید.

مبتلایان بضعف وبیماری سل بهتر آنست که آنرا جوشانده وآب آنرا بنوشند.

مارچوبه

مارچوبه مقویست و زیادی قندخون را درمان میکند و درمان مرض قند است.

آنرا میتوان بمقدار کم برای روماتیسم ونقرس خورد.

ولی نباید درخوردن آن زیاده‌روی کرد . بعلت داشتن منگنز زهکش خوبی برای کبد است .

مارچوبه دارای شوره‌است وخون‌را صاف‌میکند .

خیار

خیار دارای‌مقدارزیادی ویتامین وآب حیاتی‌است و درهوای گرم مطلوب‌ترو مفیدتراز زمستان است‌زیرادر تابستان آبش ببدن میرسد ومستقیماً جانشین آبهائی میشودکه باعرق خارج میشوند.

بعلت‌داشتن‌یك‌ماده قوهٔ ارتجاعی‌عضلات‌رازیادمیکند.

بعلت‌داشتن گوگرد معده‌راضدعفونی کرده ودرمان‌امراض حصبه‌ای ومیکربهای معدی است.

انواع کدو

کدو نرم‌کنندهٔ سینه و خنك‌کننده میباشند. مدرو‌ملین‌بوده برای‌مبتلایان

بخونریزی تجویز میشود.

کدو دارای قنداست ولی قندش برای بیماران بمرض قند ضرر ندارد دارای ویتامین‌های زیادی است.

برای امراض قلبی بسیار مفیداست وپیچش شکم را برطرف می‌نماید.

برای مبتلایان بحصبه واسهال خونی تجویزمیگردد.

تخم کدو ضد کرم کدو میباشد.

تره فرنگی دارای ویتامین‌های زیادی است مخصوصاً ویتامین پ دارد و عروق‌را باز می‌نماید.

ترشی معده را اصلاح کرده زیادی آنرا درمان می‌نماید ونیز درضعف مفیداست.

سیب‌زمینی سیب‌زمینی یك غذای بسیار عالیست زیرا ویتامینهای آ ـ ب وث دارد.

کشت سیب‌زمینی احتیاج بکود مخصوصاً کودهای شیمیائی که امروز بلائی شده‌است ندارد.

در زمستان که معمولا غذاها چرب‌ترند سیب‌زمینی اثر نیکوئی دارد زیرا دارای درحدود نیم‌درصد پتاسیم است واین پتاسیم که خوب‌هم جذب‌میشود میتواند زیادی چربی رابصورت صابون‌درآورده‌وحل کند. سیب‌زمینی مقدار زیادی‌مواد نشاسته‌ای دارد ولی مقدار موادسفیده‌ای آن‌چندان نیست و بنابر این یك غذای نیرو بخش است‌ولی‌غذای‌سازنده نیست سیب‌زمینی اثرضد ترشح دارد ـ رعشه ـ تشنجات عضلانی ـ اسهال ـ تشنجی ـ بدخوابی وامراض عصبی بااین‌غذا معالجه میشوند.

در مرض قند وزیادی ترشی معده تجویز میشودو مبتلایان بمرض قند میتوانند آنرا بجای قند بخورند.

بهتر آنست سیب زمینی را با پوست تنوری کرده و یا با پوست آب پز کنند زیرا در آزمایش ثابت شده است که وقتی آنرا با پوست حرارت دهند مقدار کمتری ازویتامین ث آن از بین میرود.

سیب زمینی غشاء معده را اصلاح کرده ودرمان اسهال واسهال خونی میباشد.

درسیب زمینی علاوه بر آهن آثاری ارسنیك ومنگنز دیده میشود.

سیب زمینی خام وآب آن درمان زخم معده است ومیتوان آنرا رنده کرده و باسالاد وسایر غذاها مخلوط کرده وخورد وهرگز بسیب زمینی که سبز شده لب نزنید زیراسم است.

انواع ترب

ترب ضدتشنج است ـ اشتها آور میباشد ـ ادرار را زیاد میکند وسنگهای صفراوی را حل میکند وبرای رفع یرقان بسیار نافع است.

سموم کبدی را ازبین میبرد وکلیه‌ها راپاك وتمیز میکند.

دارای یك روغن گوگردی است که به آن خاصیت نرم ـ کنندهٔ سینه را می‌دهد وآنرا اشتها آور ومدر و ضد عفونی کننده ساخته است.

ترب سیاه

ترب سیاه هم مولد باد وهم بادشکن است و آروغ راتحریك میکند مقدار کم آن ملین وکمی بیشتر آن مسهل است ولی برخلاف سایر مسهل ها تولید شکم روش نمینماید وفضولات راخشك خارج میکند برگ آن بادشکم ـ تخم آن مدر وریشهٔ آن بلغم را ازبین میبرد وترشح سیب

آدم رازیاد میکند.
مطبوخ برگ آن جهت سرفهٔ کهنه بسیار مفید است وشیررا
زیاد میکندآب آن ترشح ادرار را باز میکند و بهترین درمان
بندآمدن آن است قاعده رانیز باز میکند.
می گویند زهر عقرب در بدن کسیکه ترب خورده باشد
مؤثر نیست.
خوردن ترب رنگ رخسار راباز ونیکو می نماید.
تخم آن زیاد کنندهٔ ادرار وشیراست.

درمان طاسی سر علاوه بر خوردن ویتامین های ب که
کلسترل را ازاطراف پیازمو پاك میکند
میتوانید باضماد ترب نیز جریان خونرا بسوی پوست برگردانید
وبرشد موکمك نمائید.
برای اینکه ضماد تخم ترب بسیار نافع است.

سیب زمینی ترشی برای بیماران قند بسیار درمان خوبی
است زیرامقدار زیادی انسولین گیاهی
دارد وقندش ازطایفهٔ قندتوت است نه قند انگور. نیرو بخش است
ولی قند خون را زیاد نمینماید.
سیب زمینی ترشی مقداری شوره دارد و خون را پاك و
اصلاح میکند.
آنرا تنوری کرده وبخورید و یا درکمی آب پخته پوست
کنده میل نمائید.

مرزه مرزه مدر و اشتها آور بوده و درمان
روماتیسم است. درددندان راتسکین میدهد.
دردهای مثانه ورحم راساکت میکند وقاعده آور است.

عفونت معدی‌را از بین می برد و از تخامه شدن و ترش کردن غذا جلوگیری می‌نماید- ترشح سیب آدم را زیاد و بلغم را ازبین برده وامراض بلغمی رامعالجه میکند- کرم های‌معده وکرم کدو راباز میکند.

آب آن مخلوط باآب کرفس ادرار راباز میکند.

مرزه بهترین ضدسم شوکران وتریاك است وبرای‌معتادین به تریاك که بخواهند آن را ترك کنند بهتر آن است که یکماه صبحانه را بخوردن مرزه اختصاص داده و تاظهر غذای دیگری نخورند.

خوردن مرزه در رفع عوارض رحمی اثر معجزه آسا دارد برای رفع ضرر نیش حشرات خوردن این سبزی را فراموش نکنید.

مطبوع مرزه سودا و بلغم‌را ازبین می‌برد.

شیرینك

این سبزی که در ایران جزء سبزیهای صحرائی است در اروپا کاشته و زیاد مصرف می‌شود وآنرا بزبان فرانسه ماش نامند.

برانی‌آن بسیار خوشمزه میباشد.

بعلت داشتن موادصمغی غشاءمعدی راروغن زده ومعده را پاك‌میکند دارای ویتامین ث نیز میباشد.

حبوبات

حبوبات بدون جهت متهم شده‌اند و عده‌ای آنها رامولد اسیداوریك‌میدانند درصورتیکه این‌خاصیت در حبوبات تازه نیست و فقط آنهائیکه بیش ازیکسال بمانندو کهنه شوند این ضرر راپیداخواهندکرد.

دارای مقداری قند - مواد سفیده‌ای وازهمه بهتر دارای باکتریهائی هستندکه سبب‌جذب ازت میشوند.

باقلا باقلا سابقاً در طب زیاد مصرف میشد ومسکن دردها میباشد بااسهال خونی میجنگد وقی را ازبین میبرد.

مواد نشاسته‌ای آن ازسایر حبوبات کمتراست و درعوض مقدارزیادی مواد سفیده‌ای دارد وازاین‌جهت قدرت غذائی آن زیاد است.

باقلا مدراست وجهاز ادرار پاك می‌کند- پخته و کبابی آن هردومفیداست.

باقلا ترشح‌منی‌را زیادمینماید- باقلابرای مبتلایان‌بااسهال غذای خوب ودرمان کننده‌است وچون باآردآن و روغن و عسل حلوادرست کنند سینه رانرم کرده ودردهای سینه‌رامعالجه‌میکند.

ضماد آن باآرد جو جهت‌رفع ورم پستان که‌دراثرماندن شیرایجادشده‌باشد بسیارمفید است.

سابقاً لوبیای تازه را بدوقسمت کرده وآنرا بمحل نیش زالو میچسباندند بلافاصله خون بندمی آمد واین بعلت داشتن ویتامین‌ك آن است.

باگل آن میتوان خضاب خوبی‌درست کرد.

زیاد خوردن باقلاتولید نفخ‌می‌نمایدومیگویندزیادخوردن آن ذهن راکند میکند.

لوبیا لوبیافسفرزیاد دارد وبرای‌مغزواعصاب بسیارمفید است مقداری پتاس دارد و خون‌را قلیائی میکند وآهن آن هم‌بدنیست وخوردن‌آن ازکم‌خونی‌جلوگیری‌می‌نماید.

برای‌رفع‌تخامه وترش‌کردن معده بسیارمفیداست‌مخصوصاً تازه‌وسبزآن.

لوبیا مولدمنی وشیر است ادرار را زیاد و قاعده را باز میکند مخصوصاً وقتی آن را بپزند وآب آنرا بخورند.

زیاد خوردن آن تولید نفخ میکند وسبب دیدن خوابهای پریشان میشود.

عدس

عدس آهن زیاد دارد - مقداری منگنز دارد - سودوپتاس آن زیاد است

در بین حبوبات عدس ازهمه، مواد غیر قابل هضمش کمتر است وتولید نفخ نمی نماید.

نشاستهٔ آن زودتر از سایر نشاسته‌ها تحت تأثیر بزاق و لوزالمعده قرار گرفته وتبدیل بقندمیشود.

برای سوپ بسیارعالی است.

پوست عدس ملین ومغز آن قابض است.

غددترشح سیب آدم را زیاد میکند وازاین جهت قدما آنرا مولدسودا می‌دانستند.

عدس را درآب بپزید وآب آن رابخورید تاسینهٔ شمانرم شودزیاد خوردن عدس باعث زیادی ترشح سیب آدم شده تولید هیجان نموده وسبب دیدن خوابهای پریشان می‌شود وقوهٔ باه را کم‌میکند مخصوصاً اگر آنرا باماهی بخورند.

نخود سبز

نخودسبز دارای فسفر وپتاسیم میباشدخون راقلیائی میکند آهن داردوخون راتقویت مینماید دارای نشاسته وقند است واز این جهت نیرو بخش میباشد.

درایران طرز تهیه وپخش آنرا کمترمیدانند.

چگونه باید نخود سبز را پخت

برای اینکه با نخودفرنگی غذای بسیار خوشمزه‌ای درست کنید لازم است آنرا باکمی روغن وپیازومقداری برگ کاهو

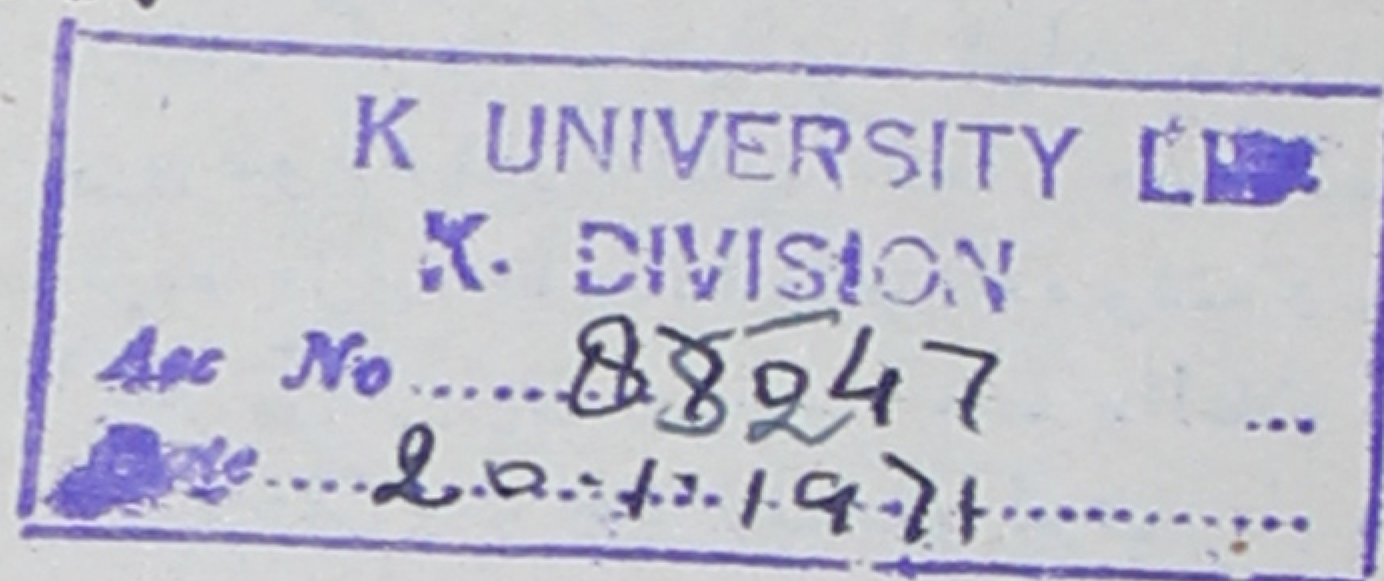
تازه مخلوط کرده حرارت دهید وبه آن آب نزنید برگ کاهو آب زیاد دارد.

نخودیکه درآب برگ کاهو بپزد بسیار خوشمزه‌وگوارا! خواهد بود.

نخود

نخودمجاری ادرار راپاك‌میکند وبرای سوزاك و سوزنك بسیار مفید است کمی ضدکرم‌است ـ وخون راقلیائی‌میکندومقدار زیادی‌فسفریك دارد واعصاب ومغزرا تقویت مینماید.

پایان



آخرین روش مربوط به پسرشدن جنین

هشت سال پیش که‌روش مفیدی برای تغییر جنس جنین در کتاب اعجاز خوراکیها اعلام‌شد بسیاری از همکاران‌ودانشمندان فن نسبت به‌صحت آن تردید فرمودند وماهم صددرصد به نتیجهٔ آن اطمینان نداشتیم اما خوشبختانه آزمایش هشت ساله نشان داد که‌آنچه نوشته‌ایم کاملا صحیح بوده وپدران‌ومادران‌میتوانند به‌میل خود دارای پسریا دختر شوند. درسال جاری چندین بار دراخبار خارجی این‌موضوع تحت عنوان کشف جدید اعلام شد منتها بجای آنکه کاشف حقیقی آنرا معرفی کنند آنرا یکبار بنام یك نفر آمریکائی وباردیگر بنام پزشك آلمانی انتشاردادند وماهم از اینکه ادعای ماموزد تاییدمقامات خارجی واقع شد خوشنود گردیدیم وبرای‌ما شهادت‌ملت ایران که‌هشت سال‌پیش این‌موضوع رادر کتاب اعجاز خوراکیها خوانده‌اندو تاکنون پانزده هزار خانوادهٔ موفق‌نامه‌نوشته وتشکر کرده‌اند کافی‌است واکنون‌آخرین‌روش بدست‌آمده رااعلام مینمائیم.

بهتراست چند ماه‌جلو گیری نمایند تاشروع‌روش مشخص باشدبعد ازاولین روز عادت ماهانه‌زن وشوهرروزی‌دوعددخرما بعداز ناهار ودوعدد بعداز شام بخورندبعداز یکماه‌که آبستنی مشخص‌شد خانم از خوراکیهائیکه دارای هورمون مردانه است مثل کباب دنبلان - پستان گوسفند خورده ومقداری کندربجود وضمناً طبق دستوری که در کتاب اعجازخوراکیها داده‌ایم‌خون خودرا با خوردن میوه‌های ترش مثل مرکبات- تمشك - انار - شاه‌توت وغیره وهمچنین سایرمیوه‌هائیکه برای‌قلیائی شدن‌خون مفیدند مثل توت فرنگی- انگور - کاهو غیره ترشی‌خون خود- را از بین ببرند.

از خوردن آب‌جو - شود - تره‌وسایر خوراکیهائیکه‌در کتاب اعجاز خوراکیها منع کرده‌ایم‌خودداری کنند.